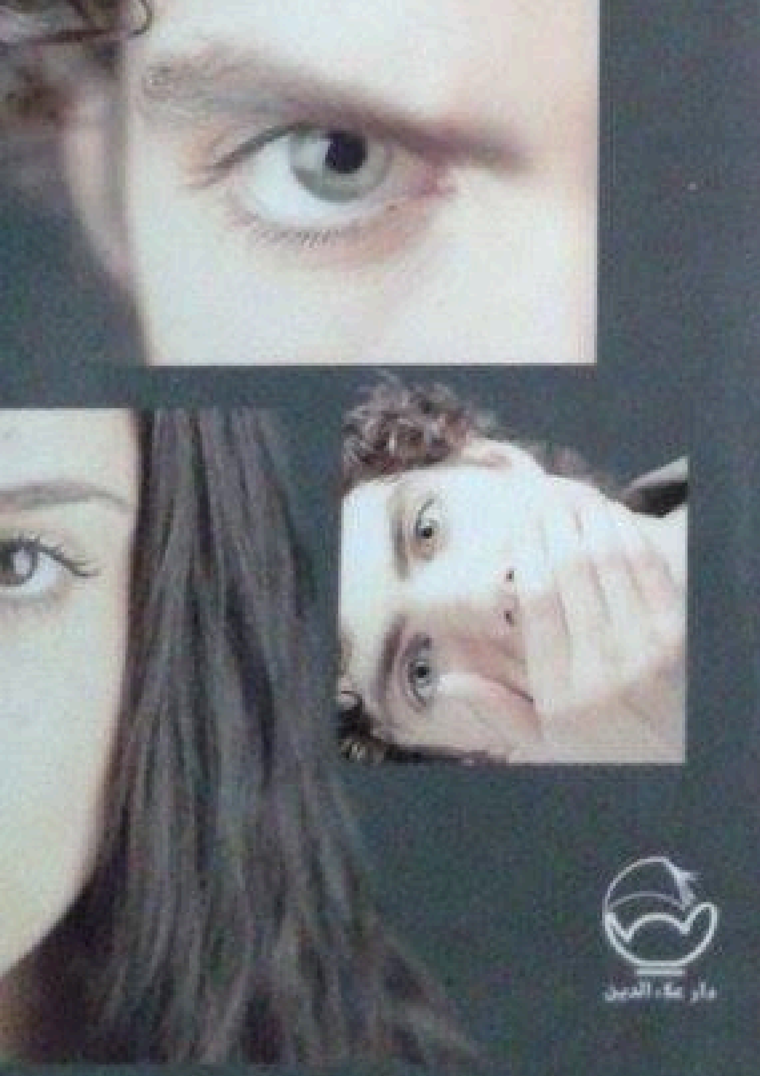
جوزيف ميسنجر

لغة الجسد النفسية

ترجمة
محمد عبد الكريم إبراهيم







دار علاء الدين

أحمد بحيطي

ابتسم يزهر اللوز

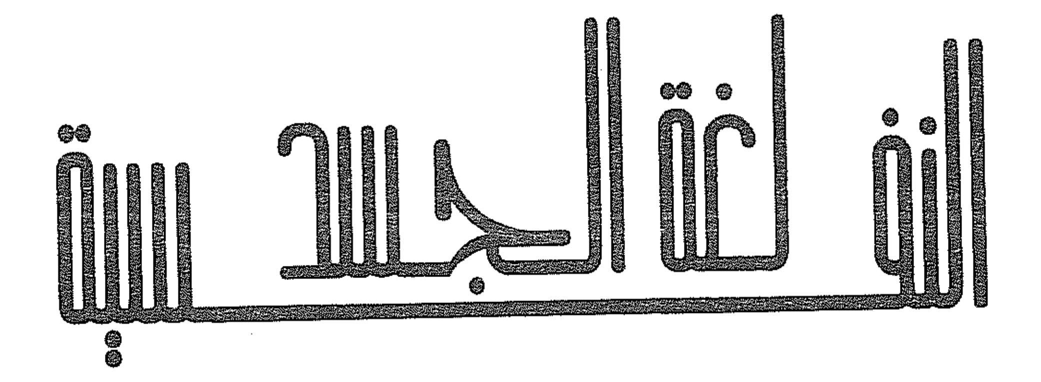
أكثر

لغة الجسد النفسية

Joseph Messinger

LE LANGAGE PSY DU CORPS

جوزيف ميسنجر



ترجمة

محمد عبد الكريم إبراهيم



منشورات دار علاء الدين

- **لغة الجسد النفسية.**
- تأليف: **جوزيف ميسنجر.**
- ترجمة: **محمد عبد الكريم إبراهيم.**
- الطبعة الأولى ٢٠٠٧.
- عدد النسخ /١٠٠٠/ نسخة.

- تمت الطباعة في دار علاء الدين للنشر.
- **هيئة التحرير في دار علاء الدين:**

- الإدارة والإشراف العام: **م. زويا ميخائيلينكو.**
- التدقيق اللغوي: **لجنة الدار.**
- الغلاف: **أمل كمال البقاعي.**
- المتابعة الفنية والإخراج: **أسامة راشد رحمة.**

دار علاء الدين

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص. ب: ٣٠٥٩٨

هاتف: ٥٦١٧٠٧١، فاكس: ٥٦١٣٢٤١

البريد الإلكتروني: ala-addin@mail.sy

أعطني كلمات

فأصنع منها أسلحة

أعطني جملاً

فأصنع منها قنابلاً

أعطني ماعوناً من الورق

فأصنع منه جيشاً من الصفحات

لأحطم ديكتاتورية

هذه الأحكام المسبقة الحمقاء

التي تجعل من الجسد أكذوبة

جوزيف ميسنجر



مقدمة

«يستخلصون من ذواتهم معرفة الآخرين. إنهم
يتمتعون بحدس صائب»

Jean Fourastié

إذا رغبت أن تستمتع بقراءة هذا الكتاب فلا تقرأه كما تقرأ رواية أو مقالاً. اختر موقعاً تشريحياً من فهرس محتوياته وفقاً لاهتماماتك. امنح وقتاً للوقت واعتبر أن كل فصل من فصول هذا الكتاب درجاً من أدراج خزانة معرفة جسد الإنسان الضخمة.

ما أعرض عليك اكتشافه في هذا الكتاب هو جديد تماماً في مجال المهارات الذي أختص به. سأقودك في رحلة عبر جسد الإنسان، وهو محراب النفس، لكي أطلعك على المعاني التشريحية النفسية لكل جزء من أجزائه. سوف تكتشف في هذا الكتاب سبعين موقعاً تشريحياً نفسياً أساسياً، وسوف تتيح لك ترجمة هذه المواقع ترجمةً نفسية فهم تواصلك الشامل وتواصلك مع محاوريك. وستمكنك معرفة لغة الجسد من السيطرة الحقيقية على التواصل ولو كانت هذه المعرفة جزئية.

لقد تخطت كثرة الطرق التواصلية طاقة استيعابنا الفكرية. ينبغي أن نسير بخطى حثيثة، وأن نتخلص مما ليس نافعاً بناءً على فرضية حركية بسيطة، وأن نتمسك بما هو ضروري عند تواجده، وأن نحتمي من الكذب، وأن نصون أنفسنا من التأثيرات السيئة، وأن ننشئ علاقات مفيدة. وإنه لمن الضروري جداً في سبيل تحقيق ذلك كله أن نمتلك أداة سامية من أجل فهم لغة ترى بالعين المجردة ولكن لا يبصرها أحد، ألا وهي لغة الجسد.



مدخل إلى التشريح النفسي

«أمام الأجساد ثلاث إمكانيات جمالية هي القوة والرشاقة والامتلاء. وتفلح بعض الأجساد الخارقة في الجمع بينها».

Antechrista, Amélie Nothomb

الإدراك طغيان ملبّد بالأحكام المسبقة، والجسد ديموقراطية من الأعضاء التي تتألم لاعتبارها كتلاً لحمية أو شحمية ليس لها وعي جماعي. لن أكف عن الترديد بأن الجسد محراب النفس فلا تلق عليه بثقل أفكارك المشوشة. «سأصل بالتأكيد متأخراً إلى موعدي». تشعر بحكة في أنفك. «يلقي عليك المسؤول عن التوظيف باللائمة لأنك تأخرت عشر دقائق. تصالب ساقيك بطريقة منفّرة. سيقع عليك الاختيار في رأيي فلديك المواصفات المطلوبة. يحبس كاحلك الأيمن نظيره الأيسر. ثمة عظم. محاورك كذّاب».

من الآن فصاعداً يمتلك القراء الذين يفتشون عن وسيلة لفهم ما يحيط بهم أداة أخرى[1] جديرة بالثقة لكي يقارنوا الكلمات بالحركات التي يستخدمونها كإطار خادع، سواء كان الأمر متعلقاً بالآخرين أم بلغتهم الحركية الخاصة بهم.

عندما تصنع وأنت في وضعية الجلوس ساقاً فوق أخرى، فأنت تعبر بهذه الحركة عن تحكمك في علاقتك أو تعبر على العكس عن فقدانك لهذا التحكم. فالساقان هما أداة التحكم بالذات. تشير المرأة التي تثني ساقها اليسرى فوق ساقها اليمنى إلى أنها تضبط الموقف، فإذا عكست هذه الحركة فقدت هذا الضبط. أما بالنسبة للرجال - كما سوف ترى في الجزء المخصص للساقين (الفصل الرابع) - فينبغي عكس العلاقة: تشير الساق اليمنى فوق الساق اليسرى إلى التحكم بالذات، بينما تشير الساق اليسرى فوق اليمنى إلى فقدان هذا

١- هذا الكتاب هو عاشر كتاب ينشر منذ عام ١٩٩٤، وهو على الأرجح ليس الأخير بسبب تزايد اهتمام القراء بطرق القراءة المرموزة.

التحكم. في الحقيقة عندما يعتاد المرء على مصالبة ساقيه بصورة متناوبة فهذا يعني فقدانه للثقة بلا قيد أو شرط.

لماذا تحك دوماً أنفك عندما تفكر؟ الأنف هو الموضع التشريحي النفسي لحاسة الشم وهو أيضاً موضع المهارة. وإذا حككت المنخرين فهذا يعني أن حاسة الشم لديك تفتقر إلى القوة وأن مهارتك تنزلق. نعم، ولكن أيّ يد تستخدم في هذه العملية؟ هل تستخدم اليد المكانية أم اليد الزمانية؟ تشير اليد اليمنى إلى أن الزمن يداهمك، وتشير اليد اليسرى إلى تعرض مناخك العقلي لهجوم الأفكار المشوشة التي تشوش على انفعالاتك. باختصار، إن شبك الكاحلين هو ردة فعل حركية أساسية لا يتنبه أحد لها قط. على أنني أراهن من أنك سوف تتنبه لهما بعدما أن تقرأ الآتي: الكاحل هو موضع الحفز في العلاقات، فالآخرون يحفزونك أو لا يحفزونك. عندما يحبس كاحل رجلك اليسرى كاحل رجلك اليمنى بصورة عفوية فأنت في حالة مرونة بالنسبة لمحاورك، فهو يحفزك. أما إذا حبس كاحل رجلك اليمنى كاحل رجلك اليسرى على نحو مفاجئ انتقل مقياس مناخك العقلي من طقس صاحٍ إلى طقس غائم فأنت في حالة تصلب، فهو لا يحفزك. وعبثاً تحاول العودة إلى الوضع السابق فالكاحلان سيتصالبان من جديد بصورة لا إرادية في الوضعية التي يتحكم بها اللاشعور. ماذا يعني هذا؟ هذا يعني أنه أياً كان محاورك فهو يحاول أن يسيطر عليك، أو أنه يروي لك الترّهات إذا كان كاحلاك في وضعية تصلب. لقد حان الوقت للتروّي بطرح الأسئلة عليه ومراقبته مراقبة متأنية.

ستكتشف أن كل جزء من أجزاء جسدك، وأن كل عضو مرئي أو لا مرئي من أعضائك، وأن كل منطقة جسدية تستجيب لخاصية نفسية أو فلسفية أو معرفية، وهذه الخصائص هي التي تشكل قوام شخصيتك. فشحمة الأذن ترمز إلى درجة حساسيتك بالإثارة الجنسية (مهما كانت بارزة، اطمأن)، ويرمز الإبهامان إلى ثنائية اللذة والرغبة.

وبالمناسبة أقول إن من له أنفاً كبيراً لا يعني أن له عضواً كبيراً. وإذا كان لصديقتك فم صغير فهذا لا يعني أن لها بالضرورة عضواً صغيراً ضيقاً، عفواً إذا أصبت بخيبة الأمل. عندما كان الرئيس جيسكار دستان يتلمس شحمة أذنه، (كان يتصف بهذه العُرّة الحركية) لم يكن يحاول بذلك إضفاء طابع «إيروسي» على النقاش السياسي.

إذا كانت نسبة ٢٠٪ من اللازمات الحركية ذات معنى[1]، فهذا لأن المواقع التشريحية التي تلعب دوراً فيها هي ذات معنى أيضاً. ولو كان الأمر خلاف ذلك لكانت لغة الجسد برمتها عبارة عن تكهن نافل وليست تقنية لقراءة مرموزة تفرض نفسها أكثر فأكثر في مجال علوم الإنسان.

يشتمل التشريح النفسي على مفردات الجسد، وتمثل أجزاء هذا الجسد في تلاحمها مع بعضها تركيباً للغة حركية جديدة. وعلينا أن نميز بين التشريح النفسي وعلم النفس المورفولوجي الذي يتناول على وجه الخصوص أشكال الجسد التي يُفترض بها أن تكشف عن طبع الفرد. أما التشريح النفسي فهو يربط بين مناطق الجسد التي تلعب دوراً في تآزر الحركات وبين ترجمتها السلوكية. وهو يفترض أن كل عضو مرئي، وأن كل منطقة من الجسد (الأنف، الأذنان، اليدان، الأصابع) هو تمثيل رمزي لاستعداد ما، أو لعاطفة ما، أو لسلوك شامل ضمن التنظيم النفسي الفردي. وهذا ما يحقق تقدماً مهماً لفهم وترجمة لغة الجسد الحركية.

تفتح معرفة هذه الرمزية التشريحية النفسية الباب على مصراعيه أمام معرفة لغة الجسد. ولا تقف عند هذا الحد، فهي تتيح أيضاً ترجمة لغة الألم غير العادي أو لغة الحكات التي هي مجموعة من الإشارات الصادرة عن المخ اللمبي (أو الانفعالي الذي يسميه علماء النفس أيضاً باللا شعور) إلى الشعور الواعي.

يشكل هذا الكتاب مقاربة أولية في التشريح النفسي. وأردت أن يكون الهدف الأول منه هو تقديم إجابات على الأسئلة التي تطرحها على نفسك، أو حملك على التفكير على الأقل. وضمنته أيضاً وصفات عديدة أو حلولاً مبتكرة وابتعدت عن الضغوط الإرهابية والاضطرابات السيئة والصراعات النفسية التي تستحق أن نبادر إلى التخلص منها. لقد ضمنته أفكاراً في غاية البساطة من شأنها أن تجنبك عذاباً لا جدوى منه.

أوصيك بقراءته تبعاً لاهتماماتك ورغباتك. استعمله كدليل لك، فهو مبني على أساس الحروف الهجائية (الفرنسية) داخل كل فصل من فصوله الخمسة.

١ـ ٨٠٪ منها ليست سوى تشبيرات مخصصة لتنظيف المناخ العقلي من الأفكار المشوشة التي استوطنت فيه بصورة دائمة.

لقد رجعت بتأليفي لهذا الكتاب معالجاً نفسياً من غير عيادة نفسية أو بالأحرى مع عيادة نفسية قائمة ضمن صفحات هذا الكتاب. وهذا ما يجعل منه الكتاب العلاج، وغايته هي تزويدك بالمعلومات وإثارة دهشتك وإسداء الخدمة لك. تستطيع أن تتصفحه بالشكل الذي يحلو لك وأنت ممسك بالخيط الذي يقودك عبر صفحاته.

جوزيف ميسنجر

كان يا مكان في قديم الزمان الذراعان

موجز الفصل

البنصران

الهوى والتصميم

لا يستطيع الهوى أن يقف على رجليه من دون تصميم يدعمه

الخنصران

الذاكرة والطموح

لا يمكن أن يستغني الماضي والحاضر عن بعضهما دون أن يندثرا

الساعدان

التطير ومقاومة الإحباط

قد نستنجد بالتطير للتخلص من الإحباط، ولكننا لا نستطيع مقاومته إلا بحقنة يومية من الحس السليم

العضلة الثنائية الرأس

غريزة البقاء والحيوية

الحماس وقود الحيوية، والحيوية وقود غريزة البقاء

الذراعان

حرية الفعل أو التفكير

يستطيع الإنسان التحدث دون الاستعانة بيديه، ولكنه لا يستطيع القيام بالعمل أو الانتقال إلى الفعل من دونهما

المرفق الأيسر

إتمام أو إخفاق

من لا يُتم ما بدأ به يتعلم الفشل من دون تعب

المرفق الأيمن

إيمان أو شك

الإيمان هو الكنز الوحيد الذي نتقاسمه مع الآخرين عن طيب خاطر

الأصابع

الإبداع

التخيل من دون الأصابع تأمل بحت ليس إلا

قفا اليدين

خبث وارتجال

أول صفة يتصف بها الخبثاء هي حس الارتجال

السبابتان

الميل وإثبات الذات

لا ميل من دون رغبة، ولا إثبات للذات من دون طغيان الأنا الأعلى على الأنا

اليدان

التواصل

لا يستطيع أحد أن ينقل انفعالاته إلى الآخرين دون مساعدة يديه، ومن دون الانفعال يفقد التواصل معناه

الوسطيان

تقدير الذات والثقة بها

تعادل القوة العضلية للوسطيين القوة النفسية الحيوية لهاتين الصفتين الأساسيتين لنجاح الحياة

الأظافر

الانضباط والنظام والمنهج

المنهج يولّد النظام، والنظام يخصّب بدوره الانضباط

راحتا اليدين

الحنان والرأفة

تعلم البشر الحنان والرأفة قبل أن يصبحوا إنسانيين بزمن طويل.

الرسغان

الاندفاعية أو التردد

يسبح الاندفاعي في مياه غير آمنة ويغتسل المتردد بالشك

الإبهامان

تخيل وحفز

إذا كنت غير قادر على تخيل نتائج مشروعي فكيف يكون لدي الحافز لتحقيقه

رؤوس الأصابع

ذكاء الانفعالات

الحساسية هي أول بعد من أبعاد الذكاء الإنساني، وقد ظلت هذه الحقيقة مطموسة لفترة طويلة بسبب التطرف العلمي.

البنصران
(الهوى والتصميم)

إصبع التصميم

«ليس عندما نريد نستطيع، ولكن بالأحرى عندما نستطيع نريد».

كتبت في مؤلفي السابق المكرس للنجاح[1]: «لماذا نجحوا ولم تنجح أنت؟» لأنهم عباقرة؟ لأنهم موهوبون؟ لأنهم محظوظون؟ لأن أصدقاءهم يشغلون مناصب عالية؟ لأنهم يؤمنون بالله (إلههم هم لا إلهك أنت)؟ لأنهم يتعاملون مع الشيطان؟ لأنهم استشاروا عرافاً في Barbès أو عرافة في Neuilly؟ لأنهم عملوا بالنصائح الغامضة لأحد خبراء البورصة؟ لأنهن رائعات أو لأنهم في منتهى الجمال؟ لأنهم تباهوا بكشف مؤخراتهم كما فعل مايكل يون على الشاشة الصغيرة؟

يمكننا الاستمرار على هذا المنوال حتى آخر الفصل. لقد نجحوا (أو لقد نجحن) لأنهم كانوا مصممين على النجاح ضد رأي ذويهم وتشاؤم أقربائهم. لقد نجحوا لأنهم ألغوا الصيغة الشرطية وأخذوا بالصيغة الدلالية[2]. لقد نجحوا لأن أرضيتهم الفردية منيعة ومحمية بصورة مثالية من تلوث أقربائهم الشفهي. لقد نجحوا لأنهم كانوا مصممين على النجاح أحياءً أو أمواتاً. لم يكتفوا بترديد «من أراد استطاع» كما تفعل الجدات الشجاعات بل عملوا بالمثل الذي ينصح بعدم قياس المسافة قبل اجتيازها.

إن هذا التمهيد هو من أجل الوصول إلى المواقع التشريحية التي تشغل الجزء الأول: البنصران.

يعتبر البنصر الأيمن مؤشراً قيّماً على الحالة العامة للترسيمات الإرادية، وهو مصطلح عام يشمل التصميم والثبات والمواظبة وغيرها من الاستعدادات المتقاربة. وغالباً ما تكون عظام البنصر الأيمن عند الفرد الضعيف الإرادة أضعف بكثير من عظام البنصر الأيسر.

1- Les Gestes du succès, les mots de la réussite, First Editions.

٢- الصيغة الدلالية هي صيغة الأفعال التي تعبر عن اليقين، أما الصيغة الشرطية فهي صيغة الأفعال التي تعبر عن الاحتمال - (مترجم).

إصبع الهوى

«الهوى حب من النظرة الأولى والتحكم قصة حب»

البنصر الأيسر: هو إصبع الهوى والانفعالات والاشتباك الوجداني. وهو أيضاً الإصبع الذي نضع فيه خاتم الزواج بحكم الاتفاق. ولا يعني الاشتباك الوجداني العاطفة حصراً. تذكر أن البنصر الأيسر هو إصبع الانفعالات بالمعنى الشامل للكلمة، وهو يمثل بجدارة المخ اللمبي أو الحوفي خارج جسد الإنسان.

الدفق الطاقوي: هو حالة من التركيز والتحكم بنشاط تعشقه ويشغلك لدرجة تنسى معها الزمن المنصرم. نجد هذه الحالة عند لاعب القوى ذي المستوى الرفيع أو عند الأطفال وهم في حالة اللعب. وقد عرض نظرية الدفق flow (Flux بالفرنسية) أستاذ من جامعة شيكاغو، واسمه كابوس من خمسة عشر حرفاً (لمحبي الكلمات المتقاطعة): Csikszentmihaly, Mihaly إن تركيز المرء جهده في حالة الدفق الطاقوي في نشاط ممتع هو في حد ذاته قوة ورضا تام. سأورد هنا ما يقوله كريستوف أندريه[1]: «إذ إنه للحديث عن الدفق الطاقوي الذي هو سعادة النشاط يجب توفر عاملين: العامل الأول هو نشاط ثري يستغرق الوقت ويبعث على الرضا النفسي. والعامل الثاني هو درجة عالية من التحكم في هذا النشاط. وإن انتفاء أحد هذين العاملين يغير كثيراً من الصورة: فالنشاط الذي يحتاج متطلبات عالية ولكننا نمارس عليه تحكماً محدوداً سيولد من التوتر أكثر مما يولد من المتعة (أضرب مثالاً على ذلك الرياضة الذهنية كرياضة الكلمات المتقاطعة عند المبتدئ). والنشاط الذي نمارس عليه تحكماً عالياً ولكنه يتميز بالسهولة الكبيرة سيولد الضجر (كما يحصل للمتفوقين فكرياً). وسرعان ما تولد السيطرة الضعيفة في نشاط ضعيف الجاذبية (كالنشاط غير الممتع أو كالعمل الذي لا يحفز) الفتور والسلبية والعزوف التام».

يصبح الدفق الطاقوي من دون هوى زائد أو من دون شعور المرء بممارسته لميوله تصوراً فكرياً ليس إلا. فعندما أجلس أمام الحاسوب لكي أكتب رسالة أو نصاً لا يحفزني قط، تتباطأ أصابع يدي وترتكب أكبر عدد من الأخطاء الطباعية. أما عندما أعمل على المخطوط الذي نحن بصدده، تكون سرعتي في الكتابة تبعاً لاهتمامي بما أكتب أو تبعاً للهوى الذي يدب في الحياة. فالهوى يسرّع الأحاسيس والعواطف ويسهّل تركيز الطاقات وتوجيهها في اتجاه واحد لا يتغير. ولكن الهوى لا يتضمن بصورة تلقائية «التحكم». إن الهوى حب من النظرة الأولى، والتحكم هو قصة حب.

1- Vivre heureux, éditions Odile jacob.

لا يكفي لكي أمتلك أسلوباً جميلاً أن أكون موهوباً وشغوفاً، بل يجب أن أضع في الحسبان سنين عدة «لعبور الصحراء»[1] قبل أن أبلغ درجة معينة من التحكم في الشيء المكتوب. ليس جميع الكتاب عباقرة كاميلي نوتومب.

بعض التفاصيل التشريحية النفسية

السمسماني عظيمة تربط بين السلامى الأولى والثانية في البنصر. وتُكسر هذه العظيمة بسهولة عندما يكون المرء في حالة من عدم الاستقرار أو عندما تكون حالته الغرامية أو الوجدانية هشة بالمعنى الشامل للكلمة.

وعلى صعيد الأصابع المزينة بالخواتم، فسأذكر لكم المشاركات الثلاث الأكثر شيوعاً التي يكون للبنصرين فيها دور:

١- زوج من الخواتم (في البنصر الأيسر والوسطى اليسرى)، ويسمى زوج سندريلا le couple de Cendrillon، ويشي بخوف المرء من عدم إعجاب الآخر.

٢- زوج من الخواتم (في البنصر الأيسر والسبابة اليسرى)، ويسمى الزوج الاستئثاري le couple possessif، وهو يكشف لنا فرداً اندماجياً يحرص أحياناً حرصاً كبيراً على امتيازاته أو سلطاته، ولكنه يخلص كثيراً لمن يثق به.

٣- زوج من الخواتم (في البنصر الأيسر والبنصر الأيمن)، ويسمى الزوج الرومانسي le couple romantique، وهو يشير إلى شخص قوي من الناحية النفسية، صادق، خدوم بلا مقابل، ويتصف بسهولة التكيف اجتماعياً ووجدانياً بصورة لا تخطر على بال.

إشعار إلى إدارة الموارد البشرية DRH

«الحلى أعمدة الاتجاهات. وهي في منتهى
الوضوح بحيث تصبح عصية على الرؤية
بالعين المجردة»

يجب أن تثير المعلومات الأخيرة التي ذكرناها فضول المسؤولين عن التوظيف، الذين تعمى أبصارهم في أغلب الأحيان عن رؤية بعض التفاصيل غير المهمة ولكنها واضحة وضوح الشمس. إنهم يولون أهمية مفرطة لسلسلة الاختبارات النفسية، ولثقل

١- مستوحى هذا التعبير من التوراة التي تقول أن موسى وقومه عبروا صحراء سيناء ومكثوا فيها أربعين سنة. ويقصد الكاتب أنه لا بد من التجربة لكي يصبح مبدعاً - (المترجم).

السير الذاتية دون أن يتصوروا لحظة واحدة أن مستقبل المرشح المثالي في الشركة محفور في زوج الخواتم الذي يتباهى به أمام ناظريهم. في مقدوري بالطبع تقديم البرهان على ما أقول نظراً للملاحظات العديدة التي قمت بها منذ أكثر من عقدين حول هذا الموضوع. وقد سبق لي أن خضعت بنفسي لتجارب تسمى «الثنائي الأعمى» فكانت مقنعة إلى حد كبير.

تستند «طريقة الثنائي الأعمى» هذه على عدم مقابلتي للمرشحين للعمل، ولكن مسؤول التوظيف ينقل لي قائمة بالمرشحين يُعرف كل منهم من رقمه المتسلسل ومن وصف الخواتم التي يضعها كل واحد منهم أو كل واحدة منهن. أوضح هنا أن المرشحات أكثر عدداً من المرشحين. جاءني مرة اتصال من إدارة الموارد البشرية في إحدى الشركات العالمية فأشرت إلى الدافع الفعلي أو الضعيف الذي أبدته بعض المرشحات للمنصب الذي تقترحه الشركة. كان بين المرشحات واحدة تنطبق عليها المواصفات المطلوبة بصورة مثالية، وكانت إدارة الموارد البشرية تود أن توقع معها العقد في أسرع وقت. فتركت رأيي على العلبة الصوتية لزبونتي عشية المقابلة من أجل التوظيف: «أعتقد أن هذه المرشحة لن تأتي لتوقيع العقد فهي ذات ميول انسحابية». كانت المرشحة تضع زوجاً من الخواتم النادرة نسبياً: خاتم في الإبهام الأيسر (موضع اللذة والحلم)، وخاتم في الوسطى اليمنى (موضع التنظيم العقلي وأيضاً موضع الثقة بالنفس أو عدم الثقة بها). وبالطبع كنت معرضاً للخطأ. رفضت المرشحة عرض إدارة الموارد البشرية وألغت المقابلة في الصباح ذاته. كانت زبونتي تعتبر لغة الجسد معرفة باطنية فعدلت عن رأيها عدولاً تاماً. عملنا بعد ذلك معاً بنجاح لمدة أكثر من فصل إلى أن نجح مدير قسم التسويق في الشركة في فصل الساحر (الذي هو أنا). كان يريد أن يعين عشيقته في الشركة، وكان الرأي الذي أبديته سلبياً بيد أنني كنت أجهل الوشائج الحميمية التي تربطه بالمرشحة المذكورة. ولو كنت أعلم ذلك لكنت فعلت كما يفعل كل الناس، ولما ضيعت هذه الاستشارة المدرة للربح الوفير، ولكنت منحته مباركتي على رؤوس الأشهاد.

للتذكير

أكرر أن البنصر الأيسر هو إصبع الأهواء، وأن البنصر الأيمن هو إصبع التصميم.

الخنصران

(من الذاكرة إلى الطموح)

يتحلق حول المأدبة الفاخرة حشد من
الشرهين؛ لكن عدداً كبيراً من المدعوين
يُخلون أماكنهم وينهضون قبل النهاية.

فيكتور هيجو، الشرقيات

كسرت بولين خنصرها الأيسر غير مرّة. يبلغ عمرها عشر سنوات، وهي رومانية الأصل وقد تم تبنيها عندما كانت في سن الخامسة. ربما تكون هذه الحادثة المتكررة طريقة لا شعورية للتطهر من ماض مؤلم تحجبه الذاكرة؟ نوع من التنفيس يتم بوساطة الجسد من دون تدخل الإرادة؟

إن عملية التطهر هي شكل من أشكال فسخ العقد المبرم مع ماضي آلامنا الفظيعة. وقد استحدث مصطلح «امتصاص الصدمة» résilience للإشارة إلى القدرة على التغلب على هذه الصدمات النفسية بالموهبة عند الاقتضاء. وخير مثال على «امتصاص الصدمة» هذه هو المغني الروندي الأصل Corneille.

شاهد كورناي بأم عينيه المتمردين الأوتو يقتلون جميع أفراد عائلته. وكان هو الناجي الوحيد من المجزرة، فالتجأ إلى كندا وأعاد هناك بناء ذاته على الصعيد النفسي وانطلق في عالم الغناء بفرح عارم.

رياضة الخنصرين

الخنصر إصبع مستقل بذاته كما الإبهام أو السبابة. والإصبع المستقل هو إصبع يمكننا تحريكه بمعزل عن الأصابع الأخرى. يمثل الخنصران الماضي والمستقبل، وهما طرفان في سلسلة واحدة من الحوادث، ولكنهما منفصلان عن بعضهما بالحاضر، ومن الضروري جداً التحكم بهذا الحاضر إذا كنت تحلم بمستقبل لا يشابه ماضيك. يصبح

الماضي والمستقبل مستقلين عندما يفصل بينهما حاضر مبدع، وإلا بقيا مرتبطين ببعضهما بعضاً برباط وثيق فيصبح الثاني نتيجة حتمية للأول.

بقدر ما يكون كل من الخنصرين طليقاً في حركته بمعزل عن الأصابع الأخرى يكون قدرك مكتوباً على مسودة. وبقدر ما يكون الخنصران متضامنين في حركتهما يكون مستقبلك مشابهاً لماضيك.

إذا حاولت أن تثني الخنصرين فسرعان ما تدرك أن أحدهما أكثر ليونة من الآخر. فإذا كان خنصرك الأيسر أكثر ليونة من خنصرك الأيمن فقد تخلصت من الماضي ولكن مازالت رؤيتك للمستقبل غامضة أو مقلقة. وإذا كان العكس هو الصحيح فرؤيتك لمستقبلك هي أكثر وضوحاً ولكن ما تزال هناك بعض العقبات التي عليك أن تزيلها من ماضيك.

أما إذا كان كلاهما ليناً فكل شيء يسير على ما يرام في أفضل العوالم. وقد تتبدل بالطبع هذه الليونة العضلية تبعاً للفترة الزمنية أو تبعاً للظروف لكنها تترجم دائماً حالة مناخك العقلي في مواجهة سريان الزمن وثقل الماضي والتخوف من المستقبل.

إصبع الذاكرة

يستطيع المرء دائماً التحدث عن ذاته بشرط
ألا يقول مطلقاً «أنا».

Boris Cyrulnik

نحن جميعاً مرتبطون بالماضي زرافات
ووحداناً. يظهر الماضي في بنية عظامنا.
وفي زرع شعرنا. وفي لون جلدنا. وكذلك
في طريقة مشينا. وفي طريقة وقوفنا. وفي
طريقة أكلنا ولبسنا وتفكيرنا.

Michael Crichton, Extrême urgence

تُنذر عودة كتب السيرة وقصص العائلات الشهيرة على نطاق واسع بالانحسار الفكري والحاجة للانكفاء على نجاح القريب بمراجعة نجاح الآخرين. عندما يولّد الإبداع الخوف، ننبش الحنين بمناسبة أو بغير مناسبة. وتُنذر كذلك عودة كتب السيرة بشيخوخة مجتمع يحس بالذنب من كثرة الجماع دون أن يتكاثر.

تشابه كتب السيرة ألبومات الصور العائلية أو الأفلام المصورة بكاميرا ٨ ملم التي نشاهدها عندما نطعن في السن، وعندما نحس بثقل الماضي بحيث يستحيل تفجير المستقبل فوق ركبنا.

وتزدهر المؤلفات التي تترجم حياة الأفراد عندما يكون الأفق مسدوداً. ولكن ما هي العلاقة بين موجة كتب السيرة والخنصر الأيسر؟

يختلف تاريخ الخنصر الأيسر عن تاريخ الخنصر الأيمن. بدأ الأول اهتمامه بالماضي قبل أن يبدأ الثاني بتركيز طاقته في المستقبل. قد يقول قائل إن هذا أمر منطقي إذ إن الماضي يبدأ دائماً قبل المستقبل. ولكن لماذا الخنصر هو الإصبع الذي يرمز إلى الماضي، وليس البنصر أو الوسطى؟ لأن الماضي هو بداية التاريخ، ولأن الخنصر هو أبعد إصبع عن الحاضر الواقع بين الإبهامين، بين حارسي الرغبة واللذة. كما أن الخنصر الأيسر هو إصبع الطفولة، والإصبع الصغير الأخرق في اليد اليسرى لليميني، وهو الإصبع الأثير لدى الأرستقراطيين الذين يلبسونه شعاراتهم الملكية على شكل خاتم يتوسطه فص كبير une chevalière. وبالطبع وجدت العائلات فيه تربة لجذورها. فالذي يضع خاتماً في خنصره الأيسر هو شخصية تحن إلى الماضي الذي ذهب إلى غير رجعة، فرد نكوصي تتنازعه ذكريات طفولته أو يتنازعه الحنين إلى جنة من النعيم فقدت إلى الأبد. والمرأة التي تتباهى بحمل خاتم تقليد (مُقلد) في خنصرها الأيسر تكشف بسهولة افتقارها إلى النضج في تصرفاتها.

وأخيراً، إذا رأيت شخصاً يضع خاتماً في كل خنصر فانتبه إلى ما تقوله له، فأنت أمام متطرف يتصف بمستوى عالٍ جداً من التعصب، ولا سيما أنه لا يبدو كذلك للوهلة الأولى.

إصبع الطموح

«الطموح من دون إيمان لا ينطفئ ليس سوى
ضراط راهبة لا يسمع له صوت»

«أطموح أنا؟ بتاتاً! أنا مسرور بحياتي وبتكريس نفسي لعائلتي»، ذلك هو شعار جون. لقد نقل طموحاته إلى أولاده، وراح يتابعهم دراسياً بوعي أبوي كما يفعل مدرب الرياضة مع تلاميذه.

من المؤكد أنه ليس طموحاً من أجل نفسه بل من أجل نسله. لقد وضع جون في ولديه الأمل لتحقيق ما عجز هو عن تحقيقه في دراسته وفي حياته الحالمة بالمجد. إنه يضع خاتماً كبيراً في خنصره الأيمن.

رفض المغني Roch Voisine في إحدى المقابلات التلفزيونية أن يوصف بالإنسان الطموح، فهو يفضل التحدث عن التحدي والحنق. إنه يعلم لكونه كان رياضياً محترفاً أن الطموح قطّارة من الأدرنالين أياً كان الاسم الذي نطلقه عليه. والطموح هو من المشاعر التي قلما يرد الحديث عنها بطيبة خاطر في الثقافة الفرنكوفونية، ومع ذلك ترانا جميعاً طموحين في الكلام، وليس في الفعل الذي يمثل نسبة مئوية ضئيلة نسبياً إذا ما قورنت بنسبة التصريحات التي تتعلق بالنيات. يكره الفرنسيون سماع عبارة «أنا إنسان طموح، يا سيدتي!»، وكأن من يتفوه بها يكشف مؤخرته كما يفعل الاستعرائي l'exibitionniste نحتاج إلى المواظبة أو الشجاعة أو الثبات لكي نحوّل الحلم إلى نجاح يخلطه الكثيرون خلطاً ساذجاً بالطموح الشديد لأن الإيمان يجب أن يكون محركاً للطموح حتى يفضي هذا الأخير إلى نتيجة. وشتان ما بين هذه الحالة وبين حالة من عندهم بذور طموح فتراهم متحمسين للوصول إلى نتيجة سريعة رديئة ولكنهم ليسوا طموحين بالقدر الكافي على المدى الطويل كما يظنون. إن الحدود بين الحفز والطموح غامضة بما فيه الكفاية، ويكفي لكي نميز بينهما أن نتذكر أن الحفز هو شعور ديناميكي يعمل على المدى القصير، بينما يتطلب الطموح نفساً وثباتاً لا يلين.

إن الخنصر الأيمن هو إصبع الغرور والفضول والطموح. وهو كذلك إصبع المستقبل والإسقاط على البيئة والأحلام والمشاريع التي تتحقق في بعض الأحيان. والفرد الذي يزين خنصره الأيمن بخاتم هو أكثر طموحاً من كثيرين، وهو أحياناً أشد غروراً، بل أشد اعتداداً وتكتماً.

يرفع فنجان الشاي إلى شفتيه، ويثبّت بخنصره الأيمن خصلات شعره فوق جبينه. يزم شفتيه على شكل مؤخرة الدجاجة، ويحتسي شرابه بتلذذ وهو يحدّق في وجهي من وراء فنجانه. لست ناجحاً في امتحان القبول فنزعته الانتقائية واضحة. تزعج فردانيتي طبعه القبلي. ولست بمنصهر في قالب المعالجين النفسيين الذين يصادقون على تعريفه للبروفيل[1]. أنا عالم نفساني ولست مستنسخاً يصفّق وفق الطلب لأكون واحداً من العصابة. ولو قبلت أن أذوب في القالب المفروض لأصبحت اليوم بالتأكيد أشهر مما أنا عليه، ولكنت مديناً له بنجاحي ككاتب. لكنني لم أجاره في هذه اللعبة، فهل أنا مخطئ؟ لا أظن ذلك، فحريتي في التفكير هي رأس مالي، ولست مستعداً للتضحية به من أجل أن أفوز بمجد زائف. ثم إنني لا أحب المتطرفين الذين يظنون أنفسهم معلمين روحيين. نراهم في جميع الجمعيات الاجتماعية المهنية يتحكمون بمصير الحياة المهنية كما يتحكم الديكتاتوريون بمصير الناس في جمهورية الموز.

١ـ le profil: الصفحة النفسية للفرد ـ (المترجم).

إن الديكتاتور الوحيد الذي أقبل الإذعان لسلطانه هو الموهبة، والناقد الوحيد الذي يحظى برعايتي هو قارئي الذي هو أنت.

أما خنصري الأيمن فهو بصحة جيدة لأن طموحاتي مرتبطة حصراً بنجاح مؤلفاتي، وليست مرتبطة بفريق الضغط الذي يمثله من بلغ الثلاثين من عمره من أصدقائي، ولا بشخص عريض الجاه، ولا بشهرة مبالغ فيها.

والآن أي خنصر لديك هو أكثر ليونة من الآخر؟ إن إجراء فحص الخنصر هو في منتهى البساطة بحيث يتولد لدينا شك بنتائجه. الحق يقال أن البساطة لا تستفيد من فرضية الكفاءة في بلدنا الجميل. ألستم معي إنه كلما تعقد الأمر كلما صار جدياً؟

يرى الأمريكيون عكس ذلك، ولكن الحق يقال إنهم سذج لدرجة أننا نغفر لهم. إن ما يثير أعصابنا منهم ليست الأخطاء التي يرتكبونها والتي نسخر نحن منها بطيبة خاطر، إنما نزوعهم للنجاح دائماً في أعمالهم. إن الخنصر الأكثر ليونة عند معظم الأمريكيين هو بلا منازع الخنصر الأيمن. فهل تراهن على ذلك؟

الساعدان

(مقاومة الإحباط أو التطير)

إنه لأمر حسن أن يكون المرء متطيراً كي يكون
على يقين بأنه لن يموت مصادفة

الحرمان من رغبة سواء كانت بريئة أم لا، والإحساس بفقدان شيء تشتهيه، والاصطدام بعقبة يستحيل التغلب عليها في طريقك إلى تحقيق ما تصبو إليه، يولد كل موقف من هذه المواقف شعوراً بالإحباط، ومن منا لم يذق طعمه في يوم من الأيام. إن درجة مقاومة الإحباط ميزة تكتسب بالتربية أو تبعاً للوسط الاجتماعي الذي ننشأ فيه. ويمكننا أن نفترض أن درجة مقاومة أطفال الأوساط الغنية للإحباط أدنى من درجة مقاومة أطفال الأوساط الفقيرة له. هذا في المحصلة أمر منطقي ولكنه ليس صحيحاً على الدوام.

قد يكون الإحباط مبدأً تربوياً يرمي إلى إيقاظ النزعة القتالية عند الطفل، ولكن ينبغي استخدامه بروية إذ من الممكن أن توقظ هذه الطريقة التربوية لدى الطفل عدوانيته نحو المجتمع. ليس جميع الأطفال مثل أوليفر تويست[1]. إن مقاومة الإحباط مقاومة متقلبة وتخضع للتجربة التي عايشها الفرد.

إذا كنت تعمل في قطاع من قطاعات العمل لكي تكسب وسائل عيشك فسوف تكون درجة مقاومتك للإحباط أدنى مما لو كنت تكسب رزقك من عمل تنزع إليه نفسك أو من عمل أنت مولع به. فدرجة مقاومة الإحباط عند الفنان أشد وأعلى بكثير من درجة مقاومة الإحباط عند الموظف في المصرف. من جهة أخرى، سرعان ما يفقد الفنان الذي يحصل على التكريس وتبدأ الحياة تبتسم له قدرته على المقاومة ويفتقر إليها أشد الافتقار عندما يصبح صفر اليدين. يلجأ بعض النجوم إلى التعويض عن طريق معاقرة الخمر أو الإدمان على المخدرات من أجل إقصاء الخوف الشديد من المستقبل. يطوي النسيان البعض منهم بعد انصرافهم إلى شرب الخمر.

تولد أنواع الإخفاق المتكررة مقاومة جد شديدة. يا لها من مفارقة! إن من ينجح في كل شيء تكون مقاومته للإحباط هي الأضعف. يلزمنا دائماً قليلاً من الفشل لكي يصبح للنجاح طعم ألذ.

موضع مقاومة الإحباط

«الإحباط هو وقود النزعة إلى القتال»

يرمز الساعد الأيسر للفرد اليميني إلى وسائط الدفاع الطبيعية والحيطة والوقاية، وهو درعه الذي يذبّ به عن نفسه. إنه بالفعل الساعد الذي يحمي بصورة غريزية الوجه أو الرأس عند تعرضهما لاعتداء جسدي. لماذا الساعد الأيسر وليس الساعد الأيمن؟ لأن الساعد الأيسر مرتبط بلا شك بالمخ الأيمن، وعلى نطاق أوسع بصورة الأم (رمز الأمن المطلق). الساعد الأيسر هو موضع مقاومة الإحباط. غالباً ما يسند السياسيون الذين يخطبون من على المنبر الساعد الأيسر على المقرأ لكي يُطلعوا مناضليهم على مكنون صدورهم فيميلون بأجسادهم إلى الشمال، إلى جهة القلب. إنهم لا يعون بتاتاً الفعالية الآلية لهذه الوضعية، ومع ذلك يحاكي هذه الوضعية جميع الخطباء الشعبيون في اللحظة المناسبة كما لو أن هناك

١- بطل رواية لـ تشارلز ديكنز تحمل نفس الاسم - (المترجم).

اتفاقاً مسبقاً بينهم. توقظ هذه الوضعية بشكل مفارق نزعتهم للقتال. إن الساعد الأيسر هو موضع مقاومة الإحباط، ورجال السياسة فيما يخص الإحباط رؤساء كشفيون ذوو ربلات فولاذية.

موضع التطير

يُصرف المتطيرون مستقبلهم في زمن الماضي
الناقص للصيغة الدلالية

يشعر الأفراد المتطيرون على حد قول بوريس سيرولنيك (وأنعم بما قال!) بضعف تحكمهم في وجودهم، وفي مجرى حياتهم. الساعد هو الجزء الواقع ما بين الرسغ والمرفق، وهو يلعب دوراً مهماً في الوضعيات التي نكون فيها جالسين ونحتاج فيها إلى ركيزة طبيعية على الفخذين، أو إلى ركيزة خارجية تقوم مقام المرفق. والساعد الأيمن هو أحد المراكز الرمزية للتأثر بالإيحاء والتطير.

أثبتت تجربة أجريت في إحدى الجامعات الأمريكية أن الفرد الذي يدافع عن نفسه بصورة غريزية بساعده الأيمن (المحرك) عند تعرضه لاعتداء جسدي هو فرد يرفض القتال. فهو فرد سلبي يخضع لتأثير الجوانب السحرية من تجاربه أكثر من خضوعه للواقع الذي يُقسر على تحمله.

من السهل جداً إجراء هذه التجربة: أخبر شخصاً ما أنك سوف تتظاهر بضربه على وجهه وأن عليه أن يدافع عن نفسه بساعده (دون أن تحدد له أي ساعد عليه أن يستخدم). فإذا رفع بصورة غريزية ساعده الأيمن (المحرك) ليحمي وجهه ستعلم على الفور أنك أمام شخص خاضع للتأثير، وأن درجة خضوعه هذه ستظهر لك بسرعة. أما إذا رفع ساعده الأيسر (غير المحرك) ليحمي به وجهه فأنت بإزاء مقاتل قد يبطحك أرضاً إذا لزم الأمر، وسيكون أشد شراسة في القتال ويصعب التأثير عليه. ويمكن اعتبار الأطفال الذي يحمون رؤوسهم بكلا الساعدين أنهم يخضعون للتأثير.

إذا كنت تعمل مدرساً وأردت أن تكرر هذه التجربة داخل الصف، أنبهك إلى أن التلميذ الجالس إلى يمين المقعد سيرفع بسهولة كبيرة ساعده الأيمن لكي يدافع عن نفسه. إنها مسألة شكل طوبوغرافي، فلكي تصح التجربة يجب على الشخص الذي يتعرض للضرب أن يكون وجهاً لوجه أمام المعتدي. ولا تنسَ بتاتاً أن تأخذ بالحسبان جنبية الفرد la latéralité du sujet. ويجب بالنسبة للأعسر عكس المعطيات.

تثبيت الساعدين

يأتون لتفجير رؤوسهم كما يفعل الانتحاريون

يدلّ تثبيت الساعدين على رفض الالتزام. يتحكم الجزء الأيسر من الجسد بالانفعالات فتحبس اليد اليمنى الساعد الأيسر بصورة رمزية أو تحميه. يشير الأداء المفرط لهذه الوضعية إلى فرد يعيش في ظل نظام من الإحباط. وتسمى هذه الوضعية أيضاً «واقية للصدمات».

غالباً ما لاحظت هذا المشهد الحركي عند الأفراد الذين يظهرون في برامج تلفزيونية مثل (هذا قابل للنقاش!، حياة خاصة وحياة عامة، هذا هو اختياري!(1)). يأتي هؤلاء الأفراد إلى التلفزيون ليظهروا إحباطاتهم أمام الكاميرا على أمل أن تخفف هذه الطريقة من معاناتهم. فهل هذا صحيح؟ لا أظن ذلك، بل أظن على العكس أن ما يقومون به يعزز الإحباط الأساسي الذي يعانون منه، وقد ذكرت هذا الموقف في كتبي الأخرى «[...] إن لوم النفس علناً هو عملية جلد بالسوط تضاف إلى اللوحة العيادية للاكتئاب السوداوي الهذياني الذي يصحبه إحساس بالذنب والحاجة إلى التكفير أو إلى اللعنة اللذين ينتجان عنه. يأتي هؤلاء ليستجدوا عطف الجمهور، ويقرعوا صدورهم متهمين أنفسهم بكل أنواع الشرور أو مدافعين عن أنفسهم على أنهم منها براء. إن مفهوم التلفزيون صورة مبالغ فيها عن الدورات التدريبية الجماعية في العلاج النفسي. يأتي ضيوف الاستوديو ليفجروا رؤوسهم كما يفعل الانتحاريون».

ما زالت طريقة العلاجات النفسية العلنية في بداياتها. وبمقدار ما يسير المجتمع وفق معايير كاذبة - عدم الإحساس بأنه معني بمشكلة جاره، إنكار وجود مناطق لا تخضع لسيطرة القانون، إلقاء الاتهامات على الظروف التي لا يمكن التنبؤ بها، العجز عن التنبؤ بالأحداث، الخلط بين السارق وبين روبن هود - سيفرض التلفزيون علينا مثل هذا النوع من البرامج مع كل ما يسبب ذلك طبعاً من انزلاقات ممكنة.

عندما تقبض اليد اليسرى على الساعد الأيمن، تدخل اليد المكانية في تماس مع الموضع الرمزي للتطير ممثلاً بالساعد الأيمن. يتعطل المخ الوجداني ويمنع بشكل مفارق النصف الآخر من المخ من تحليل الموقف فينتج عن ذلك انخفاض في النظام على الصعيد الفكري الذي يفسر سبب إيمان محاورك بجميع أنواع التطير أو الأفكار المسبقة، وخضوعه في ذات الوقت للتأثير الإيحائي خضوعاً شديداً. يحد هذا التثبيت من درجة مقاومة الإحباط.

١- أسماء لثلاث برامج تلفزيونية فرنسية شهيرة - (المترجم).

عندما تقبض اليد اليمنى على الساعد الأيسر، تعطّل اليد الزمانية موضع مقاومة الإحباط، ويتعرض المخ الإدراكي لهجوم كاسح من الانفعالات فيحاول احتواءها بصورة رمزية بالقيام بهذا التثبيت. تُرى انفعالية الفرد المفرطة بالعين المجردة. يحد هذا التثبيت الحركي أيضاً من درجة مقاومة الإحباط.

أما التثبيت المزدوج للساعدين فهو أيضاً شكل آخر من أشكال التثبيت المعروفة، وهو ملاذ رمزي وإشارة إلى الفرد الذي يحن إلى الماضي، ويعطيك أحياناً انطباعاً بأنه لا ينتمي إلى هذا العصر. إنه لا يشعر بالطمأنينة في الحاضر فيهرب إلى الماضي.

عندما يقوم الفرد بالتثبيت المزدوج، يمكنك أن تلاحظ إلى أي مدى يولّد انطباعاً فيزيائياً بالأمن كما هي حالة مصالبة الذراعين عندما يكون الطقس بارداً في الخارج. تكون مقاومة الإحباط في أعلى درجة لها عند الفرد الذي يقوم بصورة منتظمة بالتثبيت المزدوج للساعدين.

انزلاقات الإحباط

ثمة تواطؤ خفي بين التطير والدعاية. فما يؤمن
به الأول يطرحه الثاني للبيع

يعيش ثلاثة ملايين وستمائة ألف شخص تحت عتبة الفقر. ويبلغ عدد العائلات الفرنسية العاجزة عن دفع ما يترتب عليها من ديون أكثر من سبع مائة وخمسين ألف عائلة. إن هذا مؤشر اجتماعي كبير على تدني درجة مقاومة الإحباط. كلما قدمت المحلات الكبرى والمؤسسات المالية تسهيلات شرائية عن طريق الدين كلما ضعفت مقاومة الإحباط.

يفقد الأفراد الذين يعجزون عن مقاومة الإحباط حس القيم التي يحس بها المواطن كاحترام القواعد الديموقراطية والرأفة والحاجة إلى المشاركة والقيام بأعباء الجماعة.

ونميل للانخداع بموضة الأعمال الخيرية، وهي نوع من الشفقة تُعطى بالقطّارة. ويشكل ظهور نجوم الفن وشخصيات المجتمع المخملي في برامج «الأعمال الخيرية» أداة ترويج رائعة «للصورة». ويحقق العدد الهائل من المشاهدين «لأعمال الخير» هذه الربح الوفير لمحطات التلفزة ولشركائها من المنتجين.

يصبح تعبير «كل امرئ يحتطب بحبله» لازمة متكررة، والشاهد على ذلك هي لغة العاجزين عن دفع ديونهم والمحبطين فيصرّفون رغباتهم في الماضي مع الإشارة إلى المستقبل: «كنت أريد شراء هذا الطراز من السيارات»، أو «كنت أتمنى إلغاء موعدي للخميس القادم». ويقول الفرد الذين فشل مرة أخرى في محاولته الانتحارية: «كنت أريد

أن أموت». وما أكثر الأفراد الذي يعبرون عن رغباتهم المستقبلية في الزمن الماضي الناقص للصيغة الدلالية في مستهل القرن الحادي والعشرين، وهو عصر الأخطار كافة.... إن الماضي الناقص هو الصيغة المعبرة عن الإخفاق ولا سيما عندما يكون له صلة بمستقبل قريب. ليس للذين يصرّفون مستقبلهم في الزمن الماضي الناقص حاضر أو مستقبل.

على ضوء القمر.
يا صديقي بيرو،
أعرني قلمك
لأكتب كلمة.
لم أعد أملك قرشاً واحداً
كي أجعل الشواء ينضج

العضلتان الثنائيتا الرأس

(غريزة البقاء والحيوية)

كلما كانت حقائب الحياة ثقيلة على الحمل
كلما ضمرت العضلتان الثنائيتا الرأس

ترمز العضلتان الثنائيتا الرأس إلى قوة الذكر، وتساهمان بشكل أساسي في اللغة الحركية بوصفهما تصوران وضعية الذراعين المتصالبتين.

إن التثبيت المزدوج للعضلتين الثنائيتي الرأس (اليدان فوق العضلتين الثنائيتي الرأس كما في وضعية تصالب الذراعين) هو بصورة مفارقة نداء استغاثة أو طلب حماية مبطن. وتترجم وضعية اليدين هذه الشعور بفقدان الأمن. يمكننا مصالبة الذراعين دون الإحساس بالحاجة إلى الإمساك بالعضلتين الثنائيتي الرأس. تؤدي النساء الحوامل هذا التثبيت المزدوج إلى جانب الرجال اليدينين. فما هي الصلة؟ هل لأنهم أشد إحساساً بفقدان الأمن؟ لا أستطيع تأكيد ذلك. هذه حقيقة ملموسة أدعها للتفكير.

وما عدا هذه الحالة الخاصة إلى حد ما، ليس تثبيت العضلتين الثنائيتي الرأس حركة تدعو إلى البهجة.

غريزة الحياة المتدنية

أفلسوا من المهارة وتيتموا من الموهبة. أولئك
يقضون نحبهم على رؤوس أصابعهم دون
أن يثيروا انتباه أحد.

تمسك اليد اليمنى بالعضلة الثنائية الرأس للذراع اليسرى المتدلية على طول الجسم، خارج مصالبة الذراعين. عندما تقوم اليد اليمنى بشكل مستديم بتثبيت العضلة الثنائية الرأس للذراع اليسرى، فهذا اعتراف: «أنا الخاسر». ذلك هو المعنى الرمزي لهذه الحركة.

تُستخدم الذراع اليسرى في الدفاع عن النفس في حالة حدوث معركة فردية. فتثبيت هذه الحركة الدفاعية الجوهرية والمعروفة على أنها كذلك في عرف رصيدنا الوراثي هو تدمير حقيقي لآليات البقاء على قيد الحياة.

ثمة غريزة لم يتكلم عنها أحد حتى الآن هي غريزة الحياة المتدنية. وهي غريزة الأفراد المُسعَفين الذين يطلبون المساعدة والنجدة. لقد أفلسوا من المهارة وتيتموا من الموهبة، أولئك يقضون نحبهم على رؤوس أصابعهم دون أن ينتبه إليهم أحد. ويتزايد عددهم باستمرار في مجتمعنا المميز جداً. حسبنا أن نعود إلى الأرقام التي سبق ذكرها: يعيش أكثر من ثلاثة ملايين وستمائة ألف شخص تحت عتبة الفقر. وترزح سبع مائة وخمسين ألف عائلة تحت ثقل الديون، بينما يدلّك بعض رجال المصارف بطونهم. إن غريزة الحياة المتدنية في طريقها لتحل محل غريزة البقاء على قيد الحياة.

وأين يكون هذا؟ في أوروبا بكل تأكيد، وفي فرنسا على وجه الخصوص. هل تظن أنك تستطيع أن تبقى على قيد الحياة بالراتب الذي يتقاضاه العاطل عن العمل؟ إنك في الواقع تعيش حياة متدنية وصحتك التي تكلف التأمين مبلغاً زهيداً في تفاقم. أما إذا أكرهت على البقاء على قيد الحياة فلا شك أنك سوف تجد وسيلة للخروج من الأزمة. ولكن من السهل جداً أن نعيش حياة متدنية على حساب المجتمع.

إن العضلة الثنائية الرأس للذراع اليسرى هي أحد المراكز الرمزية لغريزة البقاء على قيد الحياة. وإذا أردت أن تشد من عزمها فاعمل على أن تقوم ذراعك اليسرى بأكبر قدر ممكن من التمارين. وكل فعل لا يحتاج إلى رشاقة أو مهارة خاصة يجب أن يُحال إلى الذراع اليسرى السلطوية.

الحيوية

تخيف الحيوية العادات القديمة الحسنة

ترمز العضلة الثنائية الرأس للذراع اليمنى (المحرك) عند الإنسان إلى القوة البدنية، وهي أيضاً الموضع المنطقي للحيوية. والحيوية كما لاحظت بلا شك هي ميزة مطلوبة، ويكاد يكون من المستحيل التغاضي عنها في جميع إعلانات تعيين العاملين. فكل بائع لا يتمتع بالحيوية هو بائع غبي ولكن من الناحية النظرية فقط، اطمئن. تبعث الحيوية على زيادة المردود، ولكن إذا كنت للأسف تتمتع بحيوية مفرطة فسوف تطرد من العمل قبل أن تنتهي فترة اختبارك. يسير المجتمع المهني الذي يفتح لك ذراعيه وفق وتيرة خاصة، فلن يحتمل سرعتك في العمل أو حماسك المفرط. تنفع الحيوية داخل الأسرة، أو في «نادي المتوسط»[1] لقضاء العطلات، أو مع الأصدقاء من عمر ثلاثين سنة، أما في العمل فهي خطأ كبير. ولكن لماذا يطلب إذاً من المرشحين للعمل أن يتمتعوا بهذه الحيوية المقدسة؟

ويطلب منهم بنفس الطريقة أن يكونوا مبدعين. فإذا كانوا كذلك حكموا على أنفسهم تلقائياً بالموت. هذا ما ترفضه المجموعة التي اعتادت على وتيرة معينة في العمل، ودرجت على الروتين والتقاليد. لا يُستبدل الفريق الخاسر. إن الحيوية أو الإبداع في الوسط المهني هي جرعات خفيفة وليست صدمات كهربائية. وإن المصانع التي تغلق أبوابها والشركات التي تُشهر إفلاسها هي ضحية فقدان الحيوية أو الإبداع (وليست حصراً ضحية انتقالها إلى بلد آخر)، ودفاتر قيد طلباتها فارغة كما هي جيوبي. تقضي الإضرابات وغيرها من الحركات المعارِضة على جرأة الإدارة الإبداعية. وهذا ما عبر عنه الرئيس جاك شيراك للرئيس بوش بمناسبة الاحتفالات بالذكرى الستين لنزول الحلفاء في مقاطعة النورماندي بقوله: «ينبغي أن نعيد للعراقيين شعورهم بالحرية المستعادة». أي مجرد انطباع وليس حقيقة. ومن الغريب أن تكون فرنسا هي البلد الوحيد الذي تلقى فيه الحيوية والإبداع عقاباً على كافة أصعدة المسؤولية في الوسط المهني. تخيف الحيوية العادات القديمة الحسنة (انظر نيقولا ساركوزي[2]). ويقف الحنين في وجه قوة الإبداع العشوائية، فلا مكان إلا للقيم

١- نادي ينظم رحلات ترفيهية في البحر المتوسط - (المترجم).

٢- شغل أولاً منصب وزير الداخلية في حكومة رافاران الأولى، وقد عين في هذا المنصب من أجل تهدئة خواطر الموظفين التابعين للداخلية الذين بدؤوا يتشنجون من «حيويته الإعلامية» كان يكفي مراقبة حركات هؤلاء الموظفين أثناء زياراته لهم على أرض الواقع.

القادمة من ماضٍ يخضع لرقابة العقول النيرة. فإذا كنت تتمتع بالحيوية أو بالموهبة، أو بالاثنتين معاً فأمامك جميع الفرص لكي تجد نفسك بين العاطلين عن العمل لكي تهدأ أعصابك.

يجب ألا يغيب عن فكرك المثل الذي يعبر عن الكفاف: «عدو الإنسان الذكي هو الإنسان العبقري».

فرنسا أمة تصرّف تقدمها في «زمن الماضي الذي لم يكتمل»، وينبغي لهذا الزمن أن يوجد من أجل تصريف السعادة على الطريقة الفرنسية. وهذا شيء رائع!

الذراعان

(حرية التفكير أو حرية الفعل)

من يريد أن يستعيد حرية وجوده عليه أن
يستعيد الخيط الهادي الذي كانت
حياته سبباً في ضياعه

يحبو الكاهن جان كريستوف نحو الأربعين من عمره، وهو يتمتع ببنية سليمة. تغطي وجهه لحية كثة لا يعيرها ما يلزمها من عناية. جاء ليشارك في دورة تدريبية جماعية في التنويم المغناطيسي الذاتي. جان كريستوف مقلّ في الكلام، والمشاركون الآخرون يتجنبونه بكل أدب. يرمقهم بنظرة مشوبة بالحذر وكأنه يجد نفسه غريباً وسط هذه المجموعة القادمة من خارج كوكب الأرض. أستهل الدورة بقراءة نص يرمي إلى تركيز انتباه المشاركين على كل جزء من أجزاء أجسادهم.

في عام ١٩٩٤ فقد جان كريستوف ذراعه اليمنى في أفريقيا. كان هناك في مهمة تبشيرية. عندما تبلغ الرحلة العقلية تلك الذراع، يبدأ بالأنين ببطء. فأطلب منه أن يعبر عما يحس به، لكنه يرفض. أعود إلى قراءة النص ببطء شديد جداً. يستمر في الأنين، يتوجع من ذراع لم يعد لها وجود. إنه الألم الشبح! ينتهي بالانهيار ويبدأ بالبكاء كالطفل، وكان بكاؤه مصحوباً بالفواق. أطلب من المشاركين أن ينسوا مشكلة جان كريستوف وأن يستمروا في التركيز على أجسادهم. يقول جان كريستوف بصوت ضعيف: «أحس بالألم». فأجيبه بأنني

أعرف ما يحس به وأشرح له أنه في طريقه إلى نسيان ذراعه المقطوعة. إننا ننسى ما لحق بأجسادنا من بتر عندما نقصي ما في داخلنا من آلام دفينة ومن وعذاب نفسي ناتج عن فقد جسيم.

وفجأة تخطر ببالي فكرة، فأقول بصورة عفوية: «أفضل أن أفقد ذراعي اليمنى على أن أفقد إيماني». أوحيت له بهذه الجملة بصوت منخفض، لكن جان كريستوف سمعها تماماً وانفجر بالعويل. تسيل دموعه على خديه، وفواقه لا يحتمل، وأنينه يملأ صالة التدريب المتواضعة الغارقة في العتمة. لقد أصبتُ كبد الحقيقة. أسرّ الكاهن لي فيما بعد أنه كاد أن يفقد إيمانه عندما شاهد المجازر التي ارتكبتها قبائل الأوتو بحق قبائل التوتسي، وهم ألد أعدائهم. قُطعت ذراع جان كريستوف فوراً بضربة من ساطور بينما كان يتفاوض مع متمردين من الأوتو، ويحاول أن يحمي أطفالاً من التوتسي كانوا قد التجؤوا إلى مقر إرساليته. «لم أشعر بشيء لحظة ما حدث. رأيت ذراعي على الأرض وتساءلت ماذا تفعل هناك على الأرض. ومن ثم هرعت إلى المستوصف».

كان ثمة سؤال يتسلط على جان كريستوف الذي كان يشعر بالعجز وسط هذه الأعمال الوحشية التي لا يقدر أن يرتكبها سوى الإنسان: «كيف يمكن لله الذي وسعت رحمته كل شيء أن يدع مثل هذه المجازر تُرتكب؟». ويأتي أحد بعد ذلك ويكلمني عن الإنسانية! ثم عاد إيمانه الذي انهار أقوى وأشد من ذي قبل واقتضى ذلك منه تضحية لافتداء أفكاره المدنسة.

لقد اندفع جان كريستوف بلا وعي متحدياً الساطور ففقد ذراعه اليمنى لكي ينقذ إيمانه.

استمع المتدربون الآخرون إلى التفسير الذي اقترحته. وكانت تلك إرادة جان كريستوف الصريحة بأن يُشرك المجموعة في قصته. وعاد لمتابعة دورة التحليل المغناطيسي الذاتي إلى نهايتها. ولم تظهر بعد ذلك قط الآلام الشبح التي كان يعاني منها في بداية الدورة التدريبية. لقد نسي تماماً ذراعه التي ضحى بها في سبيل إيمانه. ولم تظهر له قط رؤية ذراعه المبتورة بهذه الطريقة.

ولكن ماذا تساوي ذراع مقطوعة قياساً بالإيمان بالله في نظر كاهن؟ إن ذراع الحرية هي الذراع اليسرى، وذراع الفعل هي الذراع اليمنى لليميني. لقد اختار جان كريستوف دون أن يدري أن يفقد ذراع الفعل وأن يحتفظ بذراع حرية التفكير أو الإيمان بالله.

ذراع حرية التفكير

ينبغي على المرء أن يعمل لكي يتجنب المعاناة. وينبغي أن يفكر لكي يتحرر من أفكاره المسبقة.

الذراع اليسرى: هي ذراع حرية التفكير أو الإيمان، وهي تعبر عن درجة استقلالية الفرد الذاتية. وهي التي يؤثرها في لغته الحركية. يا لها من مفارقة اجتماعية نفسية! فبقدر ما يتمتع الفرد باستقلالية ذاتية على صعيد النشاط يفقد هذه الاستقلالية على الصعيد الوجداني أو الغرامي. وهذا ما يفسر تفسيراً لا يدع مجالاً للشك أن أصحاب «الميمنة» (الذين يجلسون دائماً إلى اليمين من شريكاتهم) هم أشخاص حساسون على الصعيد الوجداني ويتمتعون باستقلالية كبيرة وبالسلطة على الصعيد المهني.

معظم الزعماء هم من أصحاب الميمنة، وأضرب مثلاً على ذلك الرئيس بوش الذي يكاد يكون دائماً إلى يمين زوجته في جلوسه.

ذراع حرية الفعل

ينبغي على المرء أن يتمتع بحرية الاختراع أو الابتكار لكي يبتدع الحرية

Paul Ricoeur

الذراع اليمنى: هي الذراع المحرك لليميني أو ذراع حرية الفعل. إنها ذراع الأفراد الذين يسيطرون على الصعيد الوجداني، (أصحاب «الميسرة» الذين يجلسون إلى اليسار من شريكاتهم) ولكنهم لا يتمتعون بالضرورة باستقلالية ذاتية في المجال المهني. إنهم مساعدون ممتازون ولكنهم ليسوا دائماً قياديين. ويمكن أن يكونوا سلطويين في الوسط العائلي ولكنهم يجنحون إلى الوفاق في أثناء ممارستهم لمهنهم.

العنف يصنع الإنسانية

لولا الأصابع واليدين لما كان هناك من جدوى للذراعين. يحتاج الإبداع (الأصابع) إلى التواصل (اليدان) الذي يحتاج بدوره إلى حرية الفعل أو التفكير (الذراعان).

إن الذراعين روافع تتحرك بشكل دائم وتعمل كأداة توازن في السير، ولكن من الممكن أن تتوقف عن الحركة عندما يضطرب السائر على الصعيد النفسي كما هي حالة

أطفال فوكوفار Vukovar الذين سأتكلم عنهم لاحقاً. إنهم يمثلون وسيلة دفاع رمزية عن أرضيتهم الجسدية في أدائهم لحركة مصالبة الذراعين.

لقد أضفت عشرة أصابع ويدان معنى لوظيفة الذراعين مثلما يضفي الأطفال والأحفاد إلى حد ما معنى لمفهوم العائلة. ولولا ظهور الأصابع لبقيت اليدان جذوعاً من غير أغصان، ولكانت الذراعان أعضاءً أمامية لحيوان يمشي على أربع قوائم. ولكن الأصابع التي تمتاز بها جميع الأوالي[1] لم تكفِ لإنتاج الحيوان الناطق. فكان لا بد من ظهور الإبهام متعارضاً مع الأصابع الأربعة الأخرى، وليس فقط مع السبابة كما عند القرود، حتى يتطور دماغ أحد الأوالي ويمسك بأول سلاح يدافع به عن نفسه ضد الوحوش المفترسة التي كانت تحاصره، ألا وهو العصا. باختصار، لقد صنع العنف الإنسان.

أطفال فوكوفار Vukovar

تحتاج الحرية إلى سجن لكي تهرب

عايش أطفال فوكوفار الأعمال الوحشية للنزاع الذي احتدم بين أبناء الصرب وأبناء إقليم كوسوفو. وقد عبروا عن ردة فعلهم على المأساة التي تعرضوا لها بلغة الحركات. أتاحت الملاحظات السلوكية معرفة أنهم يمشون خصوصاً دون أن يحركوا الذراعين اللتين تحفظان التوازن النمطي للجسم، ودون أن تشخص أبصارهم أو تختلج أجفانهم. عندما تتعطل الحركة على المستوى العقلي تبقى الذراعان مكبلتين بالجسد. فحرية الفعل والتفكير مقموعة. يحلل بوريس سيرولنيك هذه الحركة الارتكاسية على النحو التالي: «يصل الإنكار إلى حد توليد إحساس بالفراغ يجنبهم الإحساس بالألم، ولكنه يمنعهم من خلق حياة نفسية فيسيرون بطريقة مقولبة ليخلقوا على الرغم من هذا ما ينوب عن الحياة. إن الفراغ النفسي هو آلية دفاعية بالنسبة لهم».

يسير بعض الأفراد وقد التصقت الذراع اليسرى لكل منهم بجسده بينما تتأرجح الذراع اليمنى وفق إيقاع السير. تُشاهد هذه الحركة عند أفراد الجماعات الدينية التي تتصف بضيق تفكيرها. ويمكن ملاحظتها أيضاً عند المواطنين الذين يعيشون في ظل نظام ديكتاتوري أو في ظل دولة بوليسية. أما تثبيت الذراع اليمنى في أثناء السير فيلاحظ على الخصوص عند

١- الأوالي les primates: أحد الرئيسيات كالإنسان والقرد.

الأفراد المتبطلين، والمتشردين، والعاطلين عن العمل لفترة طويلة. فحرية الفعل لديهم محجورة بسبب عجزهم عن القيام بالعمل.

الغطرسة شجاعة المتبجحين

يطل علينا الرجل السياسي في فرنسا من شاشة التلفزيون وهو يجوب فرنسا القاع بحثاً عن منتخبين جدد، ومعينه هو ذراع الشرف le bras d'honneur. إنه ينسى أن هذه الحركة المبتذلة تشي بضيق أفقه. كما تكشف هذه الحركة التقليدية فرداً ذا طبع حسود، محدود الذكاء، وقد توقفت لذته الجنسية عند المرحلة الشرجية. ولكن لماذا سميت هذه الذراع بذراع «الشرف»؟ إنها كما هو معلوم تصور مسبقاً قضيب الرجل وهو في حالة الانتصاب، كما أن طول الذراع وسماكتها يبعث في حد ذاته على الرضى إذا ما قورنا بقضيب الرجل.

فإذا اتفق لك ذات مرة أن وجّه أحد السائقين المشاكسين لك هذه الحركة فتصوره شخصاً ذا شارب صغير تحت منخريه والذراع متوترة، وسوف تجنب نفسك توتراً لا جدوى منه باعتقادك أنك مجبر على الرد عليه. إن ذراع الشرف هي شكل من أشكال التحية التي تشابه إلى حد ما التحية النازية من عصر آخر. باختصار، إنها إشارة إلى الاحتقار، ومن يفرط في أدائها ليس بأفضل من المسخ.

لازمة حركية ثابتة

إذا صالبت ذراعيّ في وجه محاوري الذي يمطرني بوابل من الكلمات فسوف تكشف هذه المصالبة حاجزاً أصد به حركياً غزوه الشفهي. وفي مقدور الجميع فهم معاني هذه الحركة. من جهة أخرى، تُطلق الطريقة التي أصالب بها الذراعين رسالة ثابتة تخص جانبيتي النفسية دونما صلة مع الموقف الموصوف. فإذا كانت ذراعي اليمنى فوق اليسرى فأنا أنتمي إلى فئة المهاجمين، إلى أولئك الأفراد الذين يحتاجون لإثبات وجودهم، ولا يتبوأ الصبر عندهم المكانة الأولى بين الفضائل الرئيسية. وإذا كانت ذراعي اليسرى فوق اليمنى فأنا أنتمي إلى فئة المدافعين، وأحتاج إلى اعتراف الآخرين لكي يكون لي وجود في نظري. سأكون أكثر سخاءً بوقتي. إن هذه المصالبات هي ارتكاسات مشروطة لا تتغير في ٩٩٪ من الحالات. ومجرد قيام جميع الأفراد دون استثناء بحركة من هذا النوع يتيح لي أن أستنتج بأنها تحمل معنى. لذلك عمدت إلى مراقبة أبناء جنسي طبقاً لهذا المعيار الأساسي، وهو تكرار الحركة قبل إعطاء معنى لكل مشهد حركي استقصيت عنه. إن كل جزء من

أجزاء جسدنا هو موضع للازمات حركية معاودة ذات معانٍ كما شرحت ذلك في كتاب سابق[1].

فوفقاً للمعنى الرمزي للذراعين، يمنح الفرد الهجومي نفسه حرية الفعل حالما يحس بالحاجة إلى ذلك، بينما يمنح الفرد الدفاعي نفسه مهلة للتفكير قبل الفعل.

ذراع الحرية

إذا قمت أحياناً بمراقبة تأرجح الذراعين عند المتنزهين في مكان عام فسرعان ما تلاحظ أن غالبية الأذرع تكون طليقة، وأن الأذرع الملتصقة بالجسد نادرة نسبياً، وهذه علامة على صحة عقلية جيدة في المجتمع الغربي. تتغير هذه الحقيقة للأسف تغيراً كلياً في البلدان التي زعزعتها حالة الحرب، أو في البلدان الفقيرة. وحسبك أن تتنزه في ضواحي المدن لتقترب من الملاحظة التي تمت حول هذه البلدان وكأن البنى الاجتماعية لهذه الأماكن الفقيرة قد أصبحت نهباً لخوف جماعي من فقدان الأمن فقداناً تاماً. تتوقف الذراعان عن التأرجح عندما تكون حرية الفعل أو التفكير حبيسة الجهل والبؤس والجنوح. ويضيق حيز تأرجح الذراعين الفضائي، بل ويتلاشى أو يكون مبالغاً فيه كما هي الحالة عند الجنود في أثناء العرض العسكري.

إنه على كل حال لا يظهر بتاتاً بصورة طبيعية. يعجز بعض الأفراد عن السير في الشارع دون أن يدسوا أيديهم في جيوبهم لكي يثبتوا حركة الذراعين. فالأستاذ الذي يخاطب تلاميذه وهو يدس يديه في جيبه بصورة منتظمة هو شخص يشعر بفقدان الأمن الذي يقض مضجعه، فهو سجين خوفه.

وتعبر الفتاة المراهقة التي تتنزه برفقة صديقاتها وذراعاها مقوّسة بشكل زاوية قائمة ورسغاها رخوتان عن عدم ارتياحها لكونها ستصبح امرأة، فهي سجينة تلك الثورة الفزيولوجية التي تتخطاها. إن الحركة التي تتخذها ذراعا الفرد أو أذرع عدد من الناس هي ملاحظة جوهرية تسمح لك بتقدير مستوى الحرية العقلية أو الفعلية لمن يعيش في محيطك.

1- les gestes du succès, les mots de la réussite, First Editions.

المرفقان

(إتمام أم إخفاق؟)

الإيمان أم الشك؟

الإيمان هو الثروة الوحيدة التي نتقاسمها مع الآخرين عن طيب خاطر

عندما نستعين بالمخ يثقل الرأس ويقوم المرفقان بسنده تلقائياً في عملية التركيز أو التفكير. كما تحتاج الكفاءة على إصدار حكم إلى المرفقين من أجل التمهل الضروري للتحليل الموضوعي. عندما تقرأ رسالة في بريدك الإلكتروني تستند بشكل آلي تقريباً بأحد المرفقين على مكتبك. فإذا كنت ممن يستخدم المرفق الأيسر فسيكون سهلاً عليك من الناحية الفنية تصفح النص، أما إذا كنت ممن يستخدم المرفق الأيمن فسوف تجبر على استخدام سبابة اليد اليسرى للقيام بهذه العملية حتى لو كان مفتاح انتقال الإشارة يقع على يمين لوحة المفاتيح. اشترِ فارة من دون سلك.

تعتبر جميع هذه الملاحظات مبادئ أولية، وتُرى لا سيما في معظم الأفلام الخيالية التي نستطيع استئجارها من محلات الفيديو، إذ إن الفيلم هو مدرسة عجيبة في الحركات، وإن الممثلين أساتذة محنكون.

إلى جانب الدور الذي يلعبه المرفق كرافعة مفصلية للذراع فهو غالباً ما يكون السند غير المباشر للرأس الغارق في التفكير. ويعزز المرفقان المرتكزان التردد على حساب الفعل وروح المبادرة لأنهما يمثلان بالأحرى عمودين للفكر وليس محركين للفعل. لا يتعرض الرأس لخطر الانفصال عن الجسد مهما كان مثقلاً، ولكن ينبغي الاعتقاد أنه قد يسقط سقوطاً رمزياً إذا لم نلجأ بصورة منتظمة إلى أيدينا ومرافقنا لكي نسنده.

غني عن القول إنه يوجد عدد لا يحصى من وضعيات الجسد المتبدلة، المشتركة والشائعة على حد سواء، والتي تستنجد بالمرفقين كركيزة[1].

١- أحيلكم إلى كتابي الأساسي «Ces gestes qui vous trahissent».

لا يستطيع الإنسان الامتناع عن سند رأسه لكي يحتمي من عدم استقرار مناخه العقلي. تسند مسبقاً مرفقيك على ركيزة (الطاولة، المساند) لكي تستعيد استقرارية في موقف متوتر، ولاحقاً تشي ردة الفعل الحركية هذه بالافتقار إلى الحيوية.

لغة المرفقين التنبؤية

اضطر أحد أصدقائي فجأة إلى إشهار إفلاس شركته. شعر وهو عائد من المحكمة التجارية بما يشبه الألم في مرفقه الأيسر. ومن غير سابق إنذار تشكل كيس ماء في هذا الموضع بالذات، وهو آفة تدعى في الطب «زلال المفاصل». والزلال سائل يشبه آح البيض، ويقع ضمن الغشاء الذي يفرش الوجه الداخلي لمحفظة المفاصل المتحركة (المرفقان والركبتان).

يعتبر الألم في المرفق جهاز إنذار. واستناداً لملاحظاتي فالمرفق الأيمن هو موضع القوة السلبية. فوجود ألم غير عادي في هذا المرفق يكشف رفضاً أو عجزاً عن التطور. أما المرفق الأيسر فهو موضع آليات العقاب. وهذا ما يدفعني للقول بأننا لا نشعر بتاتاً بالألم في المرفق الأيسر من دون سبب. وقد يتنبأ لنا أيضاً الألم غير العادي في المرفق الأيسر بوقوع حادث. كانت ميلاني تشكو من ألم خفي في مرفقها الأيسر. ذهبت إلى طبيبها وعملت لنفسها صوراً شعاعية فكانت النتيجة سلبية. وبقي الألم مستقراً ولكن مؤلماً. وعندما سئلت عن وضعها الزوجي أجابت بأن ليس ثمة ما يستحق الذكر. بعد نحو ثلاثة أشهر من شعور ميلاني بالألم في مرفقها أخبرها زوجها بوقاحة أنه سوف يتركها ليعيش مع سكرتيرته الشقراء الجميلة التي كان من الممكن أن تكون ابنته. فاختفى الألم بين ليلة وضحاها. لقد كان ضميرها يكبت فشل زواجهما البيّن، وكانت ترفض أن ترى أو أن تتحدث خصوصاً عما كان يستحيل تفاديه. وقد اقترحت عليها قبل أسابيع إمكانية قطع العلاقة العاطفية مع زوجها فرفضت اقتراحي رفضاً قاطعاً. لقد رفضت هذا السيناريو.

وزن فكرة

أي المرفقين تؤثر كي تستريح من عناء التفكير؟ كم تزن فكرة مُشوشة؟ وكم تزن فكرة إيجابية؟ إن الجواب على السؤالين الأخيرين بديهي: تزن الفكرة المشوشة مرفقين مرتكزين لأنها تحتاج لتدخل النسبة المرضية. أما الفكرة الإيجابية فهي شعور يمدنا بأسباب القوة ويستغني عن مساعدة المرفقين المرتكزين. إنها لا تزن شيئاً. وفيما يخص السؤال الأول حول أي من المرفقين تفضل فينبغي الخيار بين الموضوعية والذاتية. يترجم المستمعون الذاتيون (المرفق الأيسر) ما يسمعونه إلى صور فهم مبدعون. ويحلل المستمعون الموضوعيون (المرفق الأيمن) خطاب الآخر دون الاستعانة بمخيلتهم.

لا إبداع من غير ذاتية. فالمبدع فرد قادر على تخيل الواقع من وجهات نظر متعددة جميعها افتراضية، وهو أهل لأن يسقطها على الواقع. والذاتية هي شكل من أشكال استحواذ الواقع. يستحوذ المبدع على حدث ما فينقله بصورة افتراضية إلى محيط يبدو له أكثر ملاءمة. أما الموضوعية فهي لا تجيز مثل هذا النوع من الرياضة العقلية.

تعرض مشروعها أمامنا الآن. إنها ليست ذكية فحسب، وإنما جميلة أيضاً وجمالها لا يضاهى. أشعر بالخَوَر كلما التقيت بها أو كلما حضرت معها اجتماعاً. لست للأسف من النوع الذي يُعجبها، فأنا بلا شك مترهل جداً. لقد ولدت قبل الأوان أو أنها ولدت بعد الأوان. أسند ذقني براحة يدي اليسرى وأستند على مرفقي وأحول الحقيقة إلى خيال لاستخدامي الشخصي: فأراها عارية فوق ملاءة سوداء وشعرها الأشقر الطويل مفرود حول وجهها. ترمقني بنظرة وحشية غنية عن كل تعليق. أقترب غير مرةٍ من هذا الجسد الاستيهامي محاولا عدم الوثوب عليه على الطريقة القوقازية لكي أطيل حلمي، ولكن صوتها يعيدني إلى الواقع: «إذاً يا جوزيف، أنت تصغي أم أنك تحلم؟» أنا؟ من؟ أين؟ كيف استطاعت أن ترتدي لباسها بهذه السرعة؟ إنني مقتنع أنها تتعمد ذلك فهي تقرأ أفكاري وأرى ذلك في عينيها اللتين لا ترحمان. تحيد ببصرها عني وتعود من جديد إلى معروضها، بينما أغرق أنا في أحلامي مستنداً إلى مرفقي الأيسر.

ترتبط الموضوعية أو الذاتية على صعيد الإصغاء بتدخل المناطق الدماغية، هذا لا شك فيه. تتحكم المنطقة الدماغية اليسرى بالجزء الأيمن من الجسد وبالمرفق الأيمن حصراً. يشير المرفق الأيمن إذاً بصفته ركيزة إلى طريقة إصغاء موضوعية. ويشير المرفق الأيسر بصفته ركيزة أيضاً إلى طريقة إصغاء ذاتية. إن استناد الرأس على المرفق لازمة حركية قد تكون متناوبة لدى بعض الأشخاص أو ثابتة لدى البعض الآخر. فالفرد الانطوائي يميل إلى الاستناد على المرفق الأيسر، بينما يميل الفرد الانبساطي إلى المرفق الأيمن[1] ليستند عليه.

المرفق الأيسر

مرفقك الأيسر هو موضع العقاب الذي يعقب الفشل، وهو أيضاً موضع القدرة على الإنجاز. ولا يستغني أحدهما عن الآخر. فما من إنجاز حيوي يكتب له النجاح دون نسبة مهمة من الإخفاقات أو الأفعال التي تأتي بعكس ما يُأمل منها. وما النجاح سوى نتيجة تزاوج بين محاولة وهزيمة، وما الإنجاز إلا نهاية الطريق الطويل المزروع بأنواع الإخفاق كأنها

١- للعلم الانطوائي يتواصل بالآخرين، و الانبساطي يتواصل مع الآخرين. وللمزيد من المعلومات راجع:
«Les Gestes du succès, les mots de la réussite, First Editions».

ألغام مضادة للأفراد. إذا أردت أن تنجح في الحياة فابدأ بالفشل دون أن تعاقب نفسك على هذا الفشل، وسوف تتذوق سعادة الفوز. وإذا أردت أن تفشل فعاقب نفسك بقرع صدرك واتهام نفسك بجميع شرور الإنسانية.

ترمز هذه الحركة الطقسية عند الشيعة إلى الحاجة إلى التضحية، وما هي سوى وجه من أوجه الفشل المؤسساتي، لا بل مقدسة، يقدسها القضاء والقدر في الديانة الإسلامية المحتجزة كرهينة في أيدي متلاعبين غير مؤمنين.

المرفق الأيمن

والمرفق الأيمن هو موضع القوة السلبية، وقد كان لزاماً أن يُربط أيضاً بالشك وبأخيه الذي يعاديه، وهو الإيمان. يمكن أن يسبب إيمان مجروح اضطراباً وظيفياً من نوع مرفق التنس «tennis elbow» عند فرد لم يسبق له أن أمسك بمضرب التنس مرة واحدة في حياته كلها. ويولّد أحياناً ظهور الشك عند فرد يتصف عادة بالثقة بالنفس ألماً غزيراً غير عادي في المرفق الأيمن. وكما ذكرت سابقاً، يمكن أن يتنبأ لنا الإحساس بالألم في المرفق الأيمن بحادث مدرج في صحائف لا شعور الفرد ولكن شعوره لم يستيقظ بعد. يصاب مفصل المرفق بالعطب حالما تستقر القوة السلبية في الأقنية.

الأصابع

(الإبداع مصدر الذكاء التماثلي)

كانت عشرة أصابع كافية لخلق المجتمع
الإنساني وتلويث كوكب الأرض

تشبه الأصابع عشرة أقزام لجسم عملاق. ولولا هذه الأصابع لكان كائناً اصطناعياً ذا فكر عقيم. تستطيع الأصابع أن تفعل كل شيء: تستطيع أن تهدم أو أن تعيد البناء فهي أدوات رائعة يدين لها الحيوان الناطق بكونه من الأوالي، وهو أذكى من أبناء عمومته بعض الشيء. لو لم تكن اليدان منتهيتين بالأصابع لما كانتا سوى قوائم أمامية صالحة لحمل ثقل الجسم فقط. وعندما نخلط بين اليدين والإبداع فهذا ظلم نرتكبه بحق الأصابع، إذ أن لليدين وظيفة أخرى غير اشتراكهما مع الأصابع في عملية الإبداع كما ستكتشف ذلك في الجزء المخصص لهما.

لغة الأصابع

إلى أين كنا وصلنا في التطور لولا الأصابع؟ إن للأصابع، بالإضافة إلى معانيها الرمزية البدائية التي سوف تجدها في كل جزء من الأجزاء المخصصة لمختلف أصابع اليد، لغة تركيبية ترتكز عليها أسس التشريح النفسي، وهي بلا منازع أغنى من جميع مفردات الحركات التي وردت في هذا الكتاب. تتعدد الحركات التي تلعب فيها الأصابع دوراً إلى ما لانهاية تقريباً بدءاً من الخنصر إلى الإبهام مروراً بجميع المشاركات الممكنة.

وإليك مثال يبين طريقة التفسير التشريحي النفسي: السبابة اليمنى في محاكاتها للشارب فوق الشفة العليا هي حركة مألوفة. ولكن ماذا تعني؟ ترمز السبابة اليمنى إلى إثبات الذات، وترمز الشفة العليا إلى الغضب أو الكذب (انظر الفصل الخامس). فإثبات الذات + الغضب= شعور لا يبعث على الراحة. إنها حركة الرئيس الذي يرفض مشروع مرؤوسه، وحركة الأستاذ الذي يقوّم معارف تلميذه الضحلة، وحركة ناشري عندما أطلب منه سلفة عن حقوق التأليف. إنها تشير في جميع الحالات إلى الغيظ والكدر والغضب. إليك مثالاً رائعاً على التفسير التماثلي الذي يقوم عليه التشريح النفسي.

إذا كان الحدس هو السرعة الضوئية للذكاء الإنساني، فالقدرة التماثلية هي الكفاءة على اجتياز الحدود غير المرئية التي تفصل العوالم الموازية للفكر الإنساني.

ونظراً للأهمية الجوهرية للأصابع في تطورنا، كان من الضروري جداً منحها رمزية مقرونة بالخصائص النفسية المهمة للطبع الإنساني. وهذه الخصائص هي ثمرة ملاحظات عديدة قمت بتعميم معناها باستماعي إلى مرضاي خلال عشرين سنة على صعيد التحليل الشفهي وغير الشفهي، ولا سيما بربط الأصابع بمنظومة الخواتم. يشكل تماس الأصابع مع بقية الجسد مجالاً للملاحظة ذات غنى لا مثيل له، ولا سيما عندما نقرنها بالخطاب الشفهي أو بالتجربة التي عايشها الفرد في محيطه.

إنها تحك باستمرار منخرها بسبابتها اليسرى وتطمئنني بأن ليس عندها شهوات. إن السبابة اليسرى هي إصبع الغيرة، والأنف هو أداة حاسة الشم أو المهارة. يشي هذا الهوس الحركي بكرم زائف صادر عن غيرة حقيقية. ولكن كيف يكون ذلك ممكناً؟ فهي على درجة عالية من التفاؤل والتوافق والإيثار والجهوزية! إنها موافقة دائماً مع الجميع. وعندما احتجت أن تؤدي لي خدمة ولت الأدبار من دون الحاجة إلى الاعتذار. وأتاحت لي وجهة نظر أخرى الوصول إلى هذا التصنيف الذي هو من بين التصنيفات أثمنها: تصنيفات الأصابع المتعددة الرضوض. إليك بعضها بإيجاز لأوضح لك طريقتي. كان عند جان بيير هوس غير

معقول بتشويه الذات فقد كان يقرض جلد إبهامه الأيمن حتى العظم. ليس الأيسر وإنما الأيمن حصراً. عندما جاء إلى عيادتي لكي يتخلص من هذا الدافع، توصلت إلى الاستنتاج بأن هذا التشويه ناتج عن عجز جنسي حقيقي. كان بالطبع قد نسي أن يكلمني عنه في الجلسة الأولى، واعترف بالأمر على مضض. لقد أتت هذه العنة على التقدير الذي كان يكنه لشخصه. كان جان بيير ناجحاً جداً على الصعيد المهني، ولكنه فشل فشلاً يرثى له على الصعيد الزوجي. وقد تزامن ظهور عنته مع هوسه الوحشي بعد انفصاله عن زوجته. وفي جعبتي أمثلة علاجية كثيرة تتعلق بالإبهام الأيمن، وجميعها مقرونة بانعدام الحوافز العميقة أو بجنسانية معاقبة. لننتقل الآن إلى السبابة اليمنى من باب التغيير.

كانت جاكلين تعمل محامية في مدينة بوردو. جاءت ذات يوم تستشيرني من أجل تسوية نزاع مع والدها، وهو محامٍ أيضاً لكنه متقاعد. كانت جاكلين تمارس المحاماة دون أن تكون مولعة بها، إنما لكي تكسب عيشها فقط. كانت تحلم بمصير آخر عندما أجبرها والدها على دراسة الحقوق. وقد برر مطلبه هذا بنجاح مكتب محاماة العائلة وبكونه لم يرزق بابن لكي يخلفه. فخضعت جاكلين لحكم والدها وسارت على خطاه. دُهشت لتعرضها للسقوط غير مرّة في غضون سنة كاملة فقررت أن تسمع رأيي وتحاول أن تفهم سبب هذه الحوادث.

كانت جاكلين قد سقطت أربع مرات وكانت في كل مرة تكسر سبابتها اليمنى. قدمت لها تفسيراً تشريحياً نفسياً لما حصل فبدا عليها التأثر الشديد. ترمز السبابة اليمنى لصورة الأب، وترمز للسلطة وإثبات الذات. فكيف يستطيع المرء أن يثبت ذاته إذا كان نسخة عن والده؟ ومنذ ذلك الحين قامت جاكلين بتسليم مكتب والدها إلى زميل لها وانتسبت إلى الجامعة، كلية الفلسفة.

والسبابة اليسرى؟ كانت فرنسواز تبلغ من العمر ثمانين سنة تقريباً. كانت امرأة قوية متزوجة منذ خمسين سنة من رجل جذاب ولكنه يخونها باستمرار. وكان زوجها الطيار يصغرها بعشر سنين. أصيبت فرنسواز بتكلس السلامى الأخيرة في السبابة اليسرى فكان إصبعها يبدو على شكل العدد ٨. وكانت، من جهة أخرى، توجه دائماً سبابتها باتجاه زوجها عندما تريد التعبير عن رفضها لادعاءاته الكاذبة بخصوص طيشه ومجونه.

ترمز السبابة اليسرى إلى التملك والغيرة، وهي في أغلب الأحيان أول من يتأثر بالخيانة الزوجية أو بموت عاطفة الشريك. وليست حالة فرنسواز هي الحالة الوحيدة التي لاحظتها، وإنما هناك حالات عديدة وغريبة على حد سواء، ولم يكن الأطباء يعرفون منشأها فغالباً ما كانوا يشخصونها على أنها بحق التهاب مفصلي مزمن.

جميع الأصابع معاً

السيدة س... امرأة في الأربعين من عمرها، وتتحدر من مدينة Liège في بلجيكا. وقد أثارت هذه المرأة اهتمامي بالرمزية التشريحية النفسية. كانت تعاني من التهاب مزمن في مفاصل أصابعها، وكان هذا الالتهاب على درجة كبيرة من الخطورة لا سيما أنها كانت مضطرة أن تعمل خادمة في البيوت لكي تكسب عيشها. ولم يكن من حقها التوقف عن العمل منذ عدة سنين، كما أنها لم تكن تستفيد من أيّ مساعدة اجتماعية. كانت أصابعها ملتوية وتؤلمها باستمرار. تابعتها لمدة ثلاثة أشهر تقريباً قبل أن تخبرني بعجزها المادي عن مواصلة العلاج. فاقترحت عليها حلاً لم تتوقعه: طلبت منها أن تدفع لي أجري رسومات مائية. لم يسبق لها أن رسمت في حياتها من قبل، ولكنها كانت قد باحت لي بحلم طفولتها المتكرر، وهو أن تصبح فنانة مشهورة في الرسم. لن أنسى ما حييت اللوحة المائية التي سددت بها أجرة علاجها في الأسبوع التالي. كانت خلفية اللوحة ذات لون بنفسجي باهت، وقد رسمت في وسطها فراشة جاثمة على غصن صغير وجناحاها مبسوطان. كانت الفراشة تبدو حقيقية بحيث اعتقدت لأول وهلة أنها عمدت ببساطة إلى إلصاق فراشة في وسط اللوحة. لقد رسمت الفراشة بدقة متناهية أثارت دهشتي وإعجابي. وفي الشهور التالية أنجزت بموهبة فريدة عشرات اللوحات التي تمثل رسومات لحيوانات. وتجدر الإشارة إلى أنها شفيت شفاءً تاماً من التهاب مفاصل أصابعها.

لقد استيقظت موهبتها فبرئت من مرضها. احتفظت برسوماتها إلى نهاية علاجها النفسي الذي قمنا به سوية. ثم قمت بإعادتها لها فوجدت على الفور من يشتريها منها بين العاملين في مركز الأبحاث التشريحية النفسية الذي كنت أعمل فيه وقتئذ. وعندما رويت هذا الحادث لأحد أصدقائي من الأطباء رفض أن يصدقني، وكان أخصائياً بالتهاب المفاصل. إن أصابع اليد هي الموضع الرمزي لكل إبداع، وهذا الإبداع هو مصدر تقدير الذات والإيمان بمواهبها.

رمزية الأصابع

للأصابع معنى رمزي أساسي، فكل واحد منها مرتبط باستعداد جوهري. وهذه الاستعدادات هي مصدر الإبداع الذي لولاه لما كان الإنسان. يتعلق كل إصبع من الأصابع بمجال مفضل ضروري جداً لتحقيق الذات.

الإبهامان

الإبهام الأيسر: هو إصبع اللذة بالمعنى الشامل للكلمة. ويمكن أن نقرن به الخيال والحلم والإبداع والشهوانية، وترتبط هذه النماذج المعيارية ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات وبالمخ الأيمن الأنثوي أوYin: النصف الأيمن من الكرة المخية ويسمى المخ الوجداني أو المخ اللمبي المعروف بالمخ الانفعالي.

الإبهام الأيمن: هو إصبع الرغبة، ووجهاه الرئيسيان هما الحفز والجنسانية (أمور الجنس). تنشأ كل رغبة من إعداد فكري أو من حساب عن دراية. والميزة الثانوية للرغبة هي اللذة. يرتبط التعبير عن الرغبة بالمخ الأيسر، المخ الإدراكي ولكن مع إسهام انفعالي كبير للمخ اللمبي.

السبابتان

السبابة اليمنى: هي إصبع الكينونة وإثبات الذات والسلطة الأبوية وضبط النفس أو طاقاتها الكامنة والسلطة.

السبابة اليسرى: هي إصبع التملك والاندماج والأرضية وسلطة الأم والحيازة أو الغيرة وخصوصاً الميل.

الوسطيان

الوسطى اليسرى: هي إصبع النرجسية وتقدير الذات وصورة الذات أو الصورة العامة.

الوسطى اليمنى: هي إصبع التنظيم النفسي والاستعدادات الفكرية، وهي إصبع التفكير بامتياز وإصبع الثقة بالذات وبقناعاتها حتى لو كانت أفكاراً مبتكرة.

البنصران

البنصر الأيمن: هو إصبع الإرادة والآليات والتصميم والثبات والمواظبة.

البنصر الأيسر: هو إصبع الانفعالات ولكنه أيضاً إصبع الهوى.

الخنصران

الخنصر الأيمن: هو إصبع الطموح والزهو والمستقبل والفضول، وهو إصبع يلقي بظلاله.

الخنصر الأيسر: هو إصبع الذاكرة والجذور والطفولة، وهو إصبع يتذكر، وهو أيضاً الإصبع الذي يرمز إلى الموهبة الموروثة.

قفا اليدين
(خبث وارتجال)

الخبثاء قادرون على الارتجال ولكن المرتجلين
ليسوا دوماً على درجة كبيرة من الخبث

أشعر بحكة في قفا يدي اليسرى. أحك بقوة عدة مرات متتالية إلى أن يظهر احمرار مثير للشبهة على سطح الجلد يكاد يكون طفحاً وردياً. إنني في هذه اللحظة أصغي إلى شكاوي أحد الأصدقاء الذي يشغلني بمشكلاته. وليس عندي حل لأقدمه له على طبق من ذهب. وينبغي أن أعثر على كلمات أو فكرة أو تشخيص من أي نوع كان لكي أطمئنه وأتخلص منه في ذات الوقت، إذ أنه يعتمد علي! إن الأشخاص الذين يعتمدون عليك ويؤكدون لك ذلك بتلك الصيغة الشفهية هم أصدقاء مزيفون. يستيقظ حس الارتجال عندي على حين غرة، وتزداد الحكة في قفا يدي اليسرى. أنطلق وتنطلق الكلمات من تلقاء ذاتها. لقد بدأت آلية الارتجال بالعمل. يتوقف الحك في قفا اليد فقد عثرت على الوسيلة التي تخلصني من نياته السيئة كما فعل «عقلة الإصبع» في قلب الغابة.

حس الارتجال

ترمز قفا اليد اليسرى إلى حس الارتجال. يقوم كل شيء في التشريحي النفسي على الملاحظة والسياق. أنظر إلى الفنان الهزلي وأتشرب لعبته المسرحية وما يرافقها من حركات. ثم ألاحظ حك الفنان لقفا يده اليسرى وأعلم أنه يرتجل تبعاً لردود فعل الجمهور مرة، مرتان، عشر مرات!

أنتهي مع مرور الوقت بأن أحفظ هذه الحركة في زاوية من زوايا ذاكرتي. ليس ثمة ارتجال ممكن دون إلهام يُوقظه. إن الارتجال هو تعبير وحشي عن الحرية المبدعة، بل هو شكل من أشكال جنوح الأفكار الهادف إلى زعزعة النظام القائم. وهو غريزي كما هي غريزة البقاء على قيد الحياة التي تتحكم به. إن المخططين الحربيين ارتجاليون كبار، وكذلك الخبثاء. وهذا ما يدفعني إلى الاعتقاد بأن حس الارتجال هو ميزة قريبة جداً من الذكاء العملي للثعلب في الحكاية الخرافية.

الخبث

- عندما كانت فرنسا ما تزال البلد الذي
يعيش فيه أهل اليمين وأهل اليسار عيشة
مترفة

ترمز قفا اليد اليمنى إلى الخبث أكثر من قفا اليد اليسرى. غالباً ما كنت ألاحظ أن رجال السياسة المجربين والخبثاء المحنكين يحكّون قفا اليد اليمنى قبل أن يردوا على معارضيهم. وكان أشهرهم يقلد هذه الغُرّة باستمرار كلما حلّ ضيفاً على برنامج تلفزيوني. ألم تحزروا من هو؟ كان يحب الورود الحمراء، وكان اسمه الأول فرانسوا، وكان فيما مضى رئيساً للفرنسيين عندما كانت فرنسا ما تزال البلد الذي يعيش فيه أهل اليمين واليسار عيشة باذخة. استعاد بعض السياسيين الحاليين هذه الغُرّة، وهم يدأبون عليها أحياناً في جدالهم على شاشات التلفزيون. لا بد من القول أن السذج لا يشتغلون بتاتاً في السياسة، وكذلك المثقفون. وهذا ما يدفعني إلى التفكير بأن هاتين الفئتين لا تشكلان سوى فئة واحدة. الخبثاء يمتهنون السياسة و/أو الأعمال، أما المثقفون فيمتهنون السذاجة. لكل دينه!

السبابتان

(الميل أو إثبات الذات)

لا يمكن للكلمة أن تثبت وجودها إلا إذا ذابت
في جملة فميلها هو أن يُسند إليها معنى

الجسد أرضية في حركة دائمة، وحجم لا يثبت في مكانه، ومجموعة من الجزيئات التي تعبر عن ذاتها بانفجار من الحركات المختلفة والمتنوعة، والقسم الأكبر منها مجرد من المعاني تماماً. إنها مجموعة من التشبرات التي لا تتوافق إلا مع الحاجة لأن تضفي على الكلام مجسماً حركياً وإطاراً انفعالياً، إذ إن كل حركة من حركات الجسد هي ترجمة لارتكاس انفعالي دون أن يكون لهذا الارتكاس معنى. وتصبح الحركة لغة عندما تتكرر دائماً بنفس الطريقة وفي نفس الإطار. فالجسد هو أرضية لعبة الحركة.

تضع سبابتها اليسرى تحت شفتها السفلية وترمقني بنظرة حرد مع كبرياء.

تعتبر هذه الحركة محاكاة سيئة للفتيات اللواتي يظهرن على صفحات مجلة Public «أريدك بكليتك لي»، ذلك هو معنى هذه الحركة الشائعة في نوادي الرقص الفخمة. ترمز السبابة اليسرى إلى التملك، وترمز الشفة السفلية إلى الجشع. وقد سبق أن تكلمت في العديد من مؤلفاتي عن الدور الجوهري الذي تلعبه السبابة مع الإبهام أو من دونه، أو مع بقية أصابع اليد. وأرى أنه من الشائق أن أتكلم بالتفصيل عن بعض الجوانب الفريدة التي لم أتكلم عنها في مكان آخر إلا بشكل عابر كالطول المورفولوجي المتغير للسبابتين. ولكن لنبدأ أولاً بالمعاني الرمزية لإصبع الطوارئ التحتكلامية.

هو يستل سبابتيه كمن يطلق ست طلقات باتجاه خصمه ليصرعه.

تنتمي هذه الحركة إلى اللغة الاستعارية للعدوانية الاجتماعية. والذي يؤدي هذه الحركة هو Philippe de Villiers، زعيم المعارضين، والملقب بـ «le Fernandel des Vendéens»[1]، وهو مشهور بعدوانيته الشفهية وبتأففه الدائم. افترضت دائماً أن السبابة اليمنى ترمز إلى سلطة الأب والسبابة اليسرى إلى سلطة الأم. وتمثلان معاً تمثيلاً رمزياً الأنا الأعلى (صورة الأبوين مندمجتين في الأنا) الذي يضطلع بدور حماية القيم المكتسبة وحماية شخصك من الاعتداءات التي تأتي من البيئة أو من أعماق شعورك الاستبطانية. ولكن للسبابتين قيمة أخرى مهمة جداً من أجل حفظ التوازن النفسي. يجد كل كائن إنساني نفسه مرغماً كل يوم على القيام بخيار تبعاً للأحداث. وهذه حقيقة تجعل من السبابتين الموضع المركب لكفاءة الاختيار بين الكينونة وبين التملك.

الكينونة أو التملك؟

لا كينونة من دون تملك ولكن التملك ليس كافياً لأن نكون.

يجب على كل كائن إنساني فاعل أن يقوم بخيار يسبق الفعل الذي يفكر القيام به: الفعل من أجل الكينونة أو من أجل التملك. وهذان المعياران متعارضان ولكنهما متكاملان تكاملاً تاماً كما سوف ترى لاحقاً. السبابة اليمنى أم السبابة اليسرى؟ ينتهي الميزان الذي

١- ممثل كوميدي فرنسي - (مترجم).

يتأرجح من اليمين إلى اليسار خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة بأن يميل إلى هذه الجهة أو تلك: إلى «الكينونة» أو إلى «التملك» ولكن ليس إلى الاثنين معاً، إلى أن يتوصل الراشد إلى التوازن التام بين الكينونة والتملك. هذا إن توصل إلى ذلك، إذ في هذا الموضع يكون سر توازن الأهواء التي ليست سوى محرك لأفعالنا وخياراتنا الحيوية. إن السبابتين إصبعان مقدسان لأنهما يرمزان إلى النصفين (الأب والأم) اللذين حققا الكيان. «باسم الأب والأم والابن (أو الابنة) آمين»، ذلك هو ابتهال الروح في محراب الجسد. وذلك هو حجر الفلاسفة في ديانة الجسد.

تتوافق الكينونة مع السبابة اليمنى، ومع رسالة صورة الأب: «أثبت ذاتك وستكون رجلاً يا ولدي!». ويتوافق التملك مع السبابة اليسرى، ومع رسالة صورة الأم: «امتلكي وستكونين في أمان يا ابنتي!». فمن يبصم على الرسالة الوجودية من ذكر أو أنثى سوف يتمثل بصورة الأب. ومن يبصم على الرسالة الأمنية سوف يتمثل بصورة الأم. من يمتلك كل شيء يريد أن يكون أخيراً - «كنت أتمنى أن أكون فناناً» -، ومن يحقق وجوده يريد الحصول على الأمن المادي الذي يفتقر إليه - «يا ليتني كنت غنياً!» ولكن هل يمكن للمرء أن يكون من دون أن يملك؟ وهل يمكن للمرء أن يملك من دون أن يكون في نظر نفسه؟ من يظن أنه كائن مفتخراً بما يملك فهو فرد زائف (فوقعة فارغة على مستوى الشخصية). ومن يظن أنه يملك لأنه يعي كينونته فهو يخلط بين حب الذات وبين الماء المنعش. وهذا يبرهن برهاناً أكيداً كما هي الحالة دائماً بأن لا أحد من المعسكرين يمتلك الحقيقة. فالكينونة والأمن المادي لا ينفصلان عن بعضهما البعض.

غرابة مورفولوجية

لقد سبق أن تحدثت بإيجاز عن طول السبابتين، وهي ظاهرة مورفولوجية غريبة لا تفسير لها. لا تحتل السبابة على الرغم من أهميتها سوى المركز الثالث بين الأصابع من حيث الطول فهي أصغر من الوسطى أو من البنصر، ولكنها تحتل عند ٢٢٪ من الرجال و ٤٥٪ من النساء المرتبة الثانية من حيث الطول في إحدى اليدين على الأقل، مخلفةً المرتبة الثالثة للبنصر. وقد ذكر د. موريس هذه النسب، ولهذا الاختلاف تبعاً للجنسين دلالة ولكنها ما تزال سراً.

السبابة اليمنى أقصر = المواظبة

إذا كانت سبابتك اليمنى أقصر من بنصرك الأيمن فقد يعني ذلك أنك تتصف بالثبات والمواظبة أكثر مما تتصف بالكبرياء.

وإذا كان هذا الفرق في الطول عائد إلى الوراثة فإن ذلك لا يغير شيئاً من التفسير الذي أقترحه. تتصف بعض العائلات بالثبات، ويتصف بعضها الآخر بالكبرياء (السبابة اليمنى أطول).

السبابة اليمنى أطول = الكبرياء

إذا كانت سبابتك اليمنى أطول من بنصرك الأيمن أو مساوية له في الطول فسوف تجاهر بكبريائك أو سوف تسعى إلى إثبات وجودك في كل مناسبة. وسوف تكون أكثر مراوغة أو تلاعباً. عندك الغاية تبرر دائماً الوسيلة. وإذا تزعمت فسوف تكون سيداً مطلقاً ومستبداً أحياناً من أجل استكمال نجاحك. إن من يتصف بطول سبابته اليمنى يعيش ويحب ويتزوج أحياناً تبعاً للمهنة التي يمارسها. وقد عرفت البعض منهم خلال مغامراتي كمعالج نفسي. ولطالما أثارت هذه الغرابة المورفولوجية دهشتي. إنهم مناضلون يتصفون بمقاومة حيوية كبيرة.

السبابة اليسرى أقصر = الوجدان

بما أن السبابة اليسرى أقصر من البنصر الأيسر فإن أول ملاحظة تستوقفنا هي أن البنصر الأيسر يكون في أغلب الأحيان أطول من البنصر الأيمن عند غالبية النساء. وترتبط هذه المقارنة بفرق المستوى الموجود بين السبابة والبنصر في كل يد. وقد يعني هذا أن معظم النساء هن أشد وجدانية وإيثاراً وأقل غيرة وأنانية. وتصلح هذه الحقيقة طبعاً للجنسين. ينحصر قصر السبابة اليسرى من الناحية النظرية بأفراد عاطفيين عندما يحبون، ومخيفين عندما يكرهون، لذا ينبغي تجنب خيانتهم. وهذا ما يفسر لماذا يكاد الطلاق يؤدي دائماً إلى نزاعات يستحيل حلها. من السهل التثبت من هذا الأمر إذ أن معظم المواطنين الغربيين يمتلكون سبابة يسرى أقصر من البنصر الأيسر. لا أعلم ما هي النسب في المناطق الأخرى من المعمورة، ولكنني على ثقة بأن القيام بدراسة حول هذه الاعوجاجات المورفولوجية من شأنها أن تفضي إلى رؤية أنتروبولوجية جديدة عن التطور.

السبابة اليسرى أطول = الغيرة

سجلت مع مرور الزمن ملاحظة أخرى، وهي أن السبابات اليسرى الطويلة تنتمي إلى أفراد أكثر اندماجية بدرجة كبيرة، وينجحون عموماً على المستوى العاطفي بصورة أفضل من أصحاب السبابات القصيرة. إنهم بالضرورة أكثر استئثاراً. إنهم متطرفون في الحب، وشريكهم يسكن دائماً في داخلهم. لا يتعلق الأمر بالطبع إلا بسلسلة من الملاحظات التي لا يمكن تأكيدها إذ أنها لا تستند إلى بيانات إحصائية كافية. من الممكن امتلاك سبابة يسرى أطول من البنصر الأيسر، وسبابة يمنى أقصر من البنصر الأيمن: فرد اندماجي يتصف بالثبات، والعكس بالعكس، أي سبابة يسرى أقصر من البنصر الأيسر، وسبابة يمنى أطول من البنصر الأيمن: فرد إيثاري ولكنه يتصف بالكبرياء.

الأصابع المتساوية

ونجد أيضاً التساوي في الطول بين السبابتين والبنصرين ولكنه أكثر ندرة. قد يشير تساوي السبابة اليمنى مع البنصر الأيمن في الطول إلى شخص يتصف بالثبات والتطرف في آرائه. وهو ذو إرادة في النجاح لا تفتر. وقد يكشف تساوي السبابة اليسرى مع البنصر الأيسر في الطول عن فكر حسود وعن رفض الالتزام الذي غالباً ما يحول بين الفرد وبين تقدمه في الحياة. وبما أننا لا نستطيع الاستنجاد بالجراحة التجميلية للتخلص من هذا الاعوجاج في الأصابع فحسبنا أن نعي هذه الإعاقة لننجح في التغلب على الشك والعثور على الإيمان بالنفس الذي نفتقده. ويمكن أيضاً أن نكسر بصورة لا إرادية الإصبع المجرّم. أؤمن إيماناً قوياً أن لا شيء موسوم بالحديد المحمّى، وأنه لا يوجد جبل هو من العلو بحيث يستحيل اجتيازه.

والآن حان دوركم. لاحظوا بناصركم وقارنوها مع سباباتكم. فماذا تكتشفون؟

إنه لمن المثير بالطبع إجراء هذا التحليل على نسبة معينة من الأفراد. ومما يؤسف له هو أن لغة الجسد لم تدخل بعد الأكاديميات التي لا يمكن من دونها القيام بأيّ دراسة جدية. لقد أقمت الدليل على وجود لغة حركية من خلال مجموعة من اللازمات الجسدية والحركية الثابتة كمصالبة الذراعين، أو المتناوبة كالساقين المتصالبتين[1]. ولكن الأمر ينطبق على جميع تقنيات الملاحظة بوصفها اختراعات تهدف إلى تحسين الحياة اليومية. إن ما يلزمنا هو لقاء من النوع الثالث بين الحاجة إلى التقنية وبين مجموعة من الأفراد الذين يدافعون عنها بحماس منقطع النظير.

إصبع إثبات الذات

تثبت الأنا ذاتها عندما ينتفي الشك

السبابة اليمنى: هي إصبع إثبات الذات والسلطة الأبوية، وهي الإصبع وجود الكائن. والقدرة على الاختيار هي أيضاً القدرة على اتخاذ القرار. نملك جميعاً الحرية في اختيار معسكر دون آخر، ولكن يفضل البعض منا أن يتركوا هذا الخيار لشريك حياتهم، أو لرئيسهم، أو للمصادفة. فهم أفراد يُرهنون قراراتهم لأنهم يفتقرون إلى السلطة. إنهم يخافون أن يثبتوا ذاتهم: «أريد أن أذهب إلى هناك ولكن ينبغي في البداية

1- راجع First Editions Les gestes du succès et les mots de la réussite.

أن أستأذن أبويّ، أو زوجتي، أو رب عملي، إلى آخره...» لا يتحمل أصحاب السبابة اليمنى مسؤولية خياراتهم، لذا لن يكونوا بتاتاً مسؤولين عن الأخطاء المحتملة التي قد تنتج عن هذه الخيارات. إن رابط السببية هنا واضح جداً، وهو أن القدرة على الاختيار هي مسؤولية يخشونها. أما فيما يخص السيطرة على الذات فلا يعرفونها إلا من بعيد.

خطف الأضواء

إثبات الذات طريق إلى فعل النظر

يشبه إثبات الذات البحث عن الكأس المقدسة الذي يقترحه الأخصائيون في نمو الشخصية كعلاج سحري للخجل. لا يعني إثبات الذات احتلال مقدمة المسرح أو سرقة الكلام من الخصم، إنه قبل كل شيء اختطاف المرء للأضواء وإثبات وجوده في نظر الآخرين دون الحاجة إلى تضخيم الصوت أو تحريك سبابته اليمنى على الرغم من أنف محاوره. وهذا ما يعجز أساتذة نمو الشخصية عن تقديمه لتلامذتهم. إذ أنه لكي تخطف الأضواء من خصمك ينبغي أن تتعلم الصمت وأن تدع الكلام للجسد وخصوصاً للعيون. كتب جان ديديه فنسان يقول: «إن النظرة هي حركة تصدر عن العينين». يتطلب منك تعلم كيفية المحافظة على هذا السلاح الحركي الذي هو النظرة عملاً حركياً طويل الأمد، ولكنني لا أخفي عليك أن النتيجة أكبر بكثير من عناء العمل. إن أول شيء يجب على محاوريك أن يروه فيك هو عيناك أيا كان جمالهما أو لونهما. فإذا توصلت إلى هذه النتيجة يصبح إثبات ذاتك أمراً واقعاً، ولكن لكي نلمح نظرتك أولاً عليك أن تتعلم الصمت ولا سيما عندما تحس برغبة شديدة في الكلام.

إصبع الميل

يظهر الميل مع امتصاص الصدمة

ترمز السبابة اليسرى إلى التملك وتتطابق مع صورة الأم، ومشاعر الغيرة، ومع الحاجة إلى الحيازة من أجل الشعور بالأمن. وهي أيضاً إصبع الميل الذي يركز فيه الفرد طاقته قلباً وقالباً.

ينتمي الميل في الأصل إلى التملك على الرغم من أنه يتيح للفرد إثبات ذاته فيما بعد. ولا ينتقل هذا الميل عن طريق سلالة الأم فحسب، وإنما ينبغي التصديق بأن ولادته مرتبطة

جزئياً بأقنية الأم العاطفية. الميل هو استعداد مسبق، وهو غالباً ما يحدد إن لم يكن دائماً اختيار المهنة. على أن هذا الاختيار ليس واضحاً على الدوام كما عند ابن عمك الذي أصبح باحثاً بدافع الميل البحت، أو كما عند ابنة عمتك التي نذرت نفسها للرب وترهبت. من الممكن أن يكون لديك ميل نحو الأدب وتصبح بائعاً للكتب أو ناشراً أو متخصصاً في الوثائق دون أن تشك لحظة واحدة أنك لم تكن موفقاً في اختيارك لمهنتك بسبب الوضع الأمني الذي كان يسود جو العائلة.

يجب أن تتقلب في مهن مأجورة لكي تستطيع التفكير في حياة مستقرة. ولكن إلى جانب رسالة الأمن هذه، يحدّ القوت الوجداني الذي تقدمه الأم من حرية الاختيار. لقد تأكدت بما يدع مجالاً للشك أن موضوعاتك الإنشائية كانت مختارات حقيقية في الأدب، ولكنها أوحت لك أن مهنة الكاتب ليست مهنة جدية.

المرشحون كثيرون والمُنتخَبون قليلون! وهذا صحيح في الواقع. ولكن الأبواب المؤدية إلى أحلامك السرية للغاية كانت موصدة في وجه الموهبة التي استدعيتها. وهكذا جانبت قَدَراً غير محقق لم يكن ينتظر سواك. اطمئن فأنت لست الاستثناء الذي يؤكد القاعدة وإنما القاعدة التي تؤكد الاستثناء. يولد كل فرد ومعه ميل أو أكثر في حالة الكمون، فتجد هذه الميول متنفساً لها أو لا تجد وفقاً لنوع الحياة التي تختارها. وتُحكم بعض هذه الميول سيطرتها فتدفعك للانتقال إلى الفعل على الرغم من أنفك. والعناصر التي توقظ الميل هي صدمات انفعالية، أو وجدانية قوية، وهي ليست دائماً ممتعة (حداد، حادث سير، طلاق، إفلاس، تغيرات من كل جنس ونوع). يظهر الميل مع امتصاص الصدمة (القدرة على إعادة بناء الذات بعد صدمة قوية). إن أصحاب السبابة اليسرى مُبعدون عن ميولهم. وغالباً ما يهدرون وقتهم في لعب أدوار لا تلائمهم ملائمة تامة.

للتذكير

إذا كان حديثك مصحوباً بتحريك سبابتك اليمنى فأنت بحاجة إلى إثبات ذاتك. وإذا كان حديثك مصحوباً بتحريك سبابتك اليسرى فأنت بحاجة إلى إقناع نفسك أو محاورك الماثل أمامك. يمكننا أيضاً أن نستنتج أن الأول يخاف ألاّ يكون على المستوى المطلوب (السبابة اليمنى)، وأن الثاني يحاول التخلص من شكوكه (السبابة اليسرى).

اليدان

(التواصل)

اليد هي التي صنعت المجتمع

تستجوب اليدان الدماغ قبل أن تنتقل إلى الفعل. تسأل اليد اليمنى لماذا؟ وتسأل اليد اليسرى كيف؟ لماذا ينبغي فعل ذلك؟ وكيف نفعله؟ تنسب العبارة التالية إلى كانط: «اليد هي الدماغ الخارجي للإنسان». يحضرني هنا جان ديديه فنسان[1]: «إن هذه اليد مع إبهامها الذي يتعارض مع بقية الأصابع هي الشريكة التي لا غنى عنها في تطور القشرة الدماغية الجديدة للإنسان». ويرى أ. فيلوننكو إنه «في داخل هذه القشرة يتشابك السبب والكيفية:...».

المكان - الزمان

يتمدد الزمن أو ينكمش تبعاً للطريقة التي نشغله بها.

ترمز اليد اليمنى إلى الزمان، وترمز اليد اليسرى إلى المكان أو الحجم الذي يشغله الفرد في هذا المكان. ويرتبط هذان البعدان في فكرنا ارتباطاً وثيقاً بصورة الأبوين. الزمن ظاهرة خطية لا تتغير ولا تتبدل، تسير من الماضي إلى المستقبل دون أن تحيد عن مسارها. يرمز المكان إلى اللا متناهي في الانفعال أو إلى الحجم الوجداني. وتُقرن صورة الأب بالزمن الذي يمضي وبالمخ الأيسر الذي يعنى بتقديرها الموضوعي.

تدوم الدقيقة ستين ثانية على وجه البسيطة برمتها. يرمز المخ الأيمن إلى صورة الأم، ويعنى بمعنى المكان. تعادل الدقيقة قرناً أو مليون سنة في الزمن الكوني. تتمتع اليد اليمنى بحس المسافات المقطوعة أو التي سوف تقطع، بينما تتمتع اليد اليسرى بحس الحجم الذي نشغله في المكان.

1- Le coeur des autres, Jean Didier Vincent (Plon).

استكشاف، إبداع، تواصل

اليدان هما السيمافور،[1] الضروري جداً لتوصيل الرسالة

تستطيع اليدان أن تطال كافة الأجزاء التشريحية من جسد الإنسان أو تكاد. وهما أداتان مثيرتان للإعجاب، فحركتهما وزاوية دوران الذراعين وطول الأصابع ومقدرتها على الإمساك يجعل منهما أداة تكيف تامة جداً. ووظائفهما الأولية هي الاستكشاف والإبداع، أضف إلى أنهما الأداة الجسدية الأساسية للتواصل غير الشفهي.

تتدخل اليدان في عدد لا حصر له من المشاهد الحركية غير الإرادية. ولا يضطلعان فيها دائماً بالدور الأول ولكنهما تظهران بذكاء في جميعها تقريباً. إنهما قبل كل شيء الموضع الرمزي لكل تواصل بين الناس. وهذا الزعم هو من الصحة بحيث يكاد يستحيل على الغالبية العظمى من الناس أن تنجح في الإقناع دون الاستعانة باليدين، كما لو أن الكلام ليس واضحاً بالقدر الكافي ليفهم من الوهلة الأولى. تُغلّف اليدان الكلمة، وتضع الفواصل بين الجمل التابعية، وتحوي الجمل وتسند الانفعالات، فهما السيمافور الضروري جداً لتوصيل الرسالة. وتنقلان أيضاً رسالة مزدوجة لا يقدر على فهمها إلا قلة قليلة. إن اليدين منبع الحقيقة التي تُحرج جميع الكذّابين. هو يستعمل يديه المستقطبتين ليعبر عن فكره. تسير يداه بشكل موازٍ من اليسار إلى اليمين ثم من اليمين إلى اليسار كما لو أنه يمسك كرة بين يديه. لا فرق عنده بين اليسار واليمين الفرنسي. تصاب قدرتنا على القراءة باضطراب غير لائق طالما أن الحديث يدور حول Jack Lang، وهو أحد أقطاب الحزب الاشتراكي. الحق يقال إنني أراه في صف الأحزاب اليمينية.

تلخص اليدان الجو العقلي للمتحدث دون أن تكترث بطبيعة مواقفه الشفهية. إن ما يقوله اللسان شيء وما تعبر عنه اليدان شيء آخر. فهل ارتكب الجسد خيانة؟ لا يشاطر الجسد الفكر في وجهة نظره دائماً. فالطريقة التي تنفذ اليدان بها دورهما هي تأشيرنية ولازمة حركية في وقت واحد. على العموم تتابع اليدان بصفتهما تأشيرنية محددة الكلام وتكون بمثابة السند له. وتكشفان أحياناً عن غش شفهي واضح وتشيان بموقف يتمنى المتكلم أن يحتفظ به لنفسه.

«إنني أجده رائعاً»، يقول النجم بإعجاب عن «صديق عزيز جداً»، ويتنافسان على الشاشة الصغيرة على الرغم من كل شيء. هي تحرك يديها باتجاه الأسفل لكي تخفف بلا

١- السيمافور: اللغة البصرية.

شك من غلوائها الشفهي. ويقول Partick Fiori بطرف شفتيه: «كلا! كلا! كان ذلك رائعاً!» ليعتذر عن عدم سماعه الأداء الموسيقي السيئ الذي قدمته Elodie الفائزة في برنامج ستار أكاديمي ٣. تدفع يداه بكلماته نحو الأسفل. يا لها من نبرة تدل على الإنكار! لا تنسَ بتاتاً أن تراقب يدي محاورك وسوف تجنب نفسك الكثير من خيبات الأمل. ونظرة سريعة الآن تأتيك بالفائدة.

درس في حركات اليدين

تغلّف اليدان الكلمة وتضع الفواصل بين الجمل التابعية وتحوي الجمل وتدعم الانفعالات.

غالباً ما يتحدث الفرد الإيثاري ويداه مبسوطتان وراحتا يديه متجهتان نحو الأعلى كأنهما تقدمان قرباناً. إنهما تعبران عن الانفتاح الفكري. ويوجه الفرد الإنكاري بالأحرى يديه إلى أسفل. تكون راحتا اليدين متجهتين نحو الأسفل. إنهما يدان تحدان من تفكير الآخر. ويمكن أن تظهر طريقة اليدين إلى الأسفل بالتحديد عندما ينبغي تهدئة الوضع. يُؤثر جميع الأصوليين من سياسيين ومتدينين وعلميين واجتماعيين وفلسفيين حركة اليدين إلى الأسفل كلازمة حركية. إنهم مُصغِّرو عقول يدفعون أفكارك نحو الأسفل، ويقضون على حججك قضاءً مبرماً باستخدام لغة مزدوجة تنم عن فكر متطرف وأصولي وفاشي أحياناً. نصادف هؤلاء بشكل متزايد في النقاشات المتعصبة للجماعة التي تكتسح استوديوهات التلفزة.

يرفع الرقيب يدين معارِضتين. تتقابل عنده راحتا اليدين. تمثل اليدان الحدود الذي يفرضها على نفسه. ويتصرف دائماً كحارس الحدود الذي يقف في وجه نجاحاتك. وهو أيضاً فرد حسود مثله مثل جميع الرقباء الآخرين.

ويرفع الفرد الرضائي يدين نابذتين. تنزع اليدان هنا إلى الابتعاد عن جسد المتكلم. إنهما تنتميان إلى الرموز المبهجة بالنسبة للصورة العامة. كان الجنرال ديغول يستخدم استخداماً مفرطاً حركة اليدين النابذتين في خطاباته السياسية. كان يهَب نفسه للشعب. ويستخدم هذه الحركة معظم الأفراد الذين يتصفون بطول القامة. فهل هناك صلة بين اليدين النابذتين وبين عدد السنتيمترات الزائدة؟ إن الأفراد ذوي القامة الفارعة هم بشكل عام أسرع في التأثر من الأفراد ذوي القامة القصيرة وأكثر تمحوراً حول ذاتها.

يؤثر الفرد الأناني اليدين الجاذبتين. تعود اليدان بصورة منتظمة إلى جسد المتكلم. «أنا؟»، يقول الأناني مندهشاً ومشيراً إلى نفسه براحة يده. تكشف هذه الطريقة الحركية أيضاً فرداً يكون ضحية لواجباته قبل أن يكون فاعلاً لأعماله، وهذا يعني ضمناً أنه سيرفض تحمل مسؤولية إخفاقاته ولكنه يرضى بطيبة خاطر أن ينتحل نجاحاتك.

عندما تكون الأصابع ممدودة ولكنها تظل ملتصقة، تكشف اليدان في هذه الحالة فرداً لا يقدر على التكيف، مشبع بالأحكام المسبقة. أما إذا كانت اليدان مفتوحتين والأصابع طليقة فأنت بإزاء فرد مُغوٍ. تعبر الأصابع بكل حرية وفقاً لوتيرة الكلام. والتوصل إلى هذه الطريقة الحركية في التعبير ليس سهلاً ولا يسيراً، فهي تتطلب[1] وعياً مضاعفاً في كل حين، كما تتطلب أحياناً عملاً لإعادة برمجة الحركات، وهي برمجة ذات نفس طويل.

يبدأ العمل الأساسي بتمرين رياضي للأصابع، ويعرف بالتحريك المتعاقب. ويشتمل على حركات إصبعية نلاحظها عند راقصي الفلامنكو، ويتضمن إطباق الأصابع الواحد تلو الآخر بدءاً من الخنصر إلى السبابة مسرِّعاً الحركة بالتدريج. وتُراقب كل يد على حدة. تكشف اليد التي تكون حركتها أكثر تناغماً عن طريقة الغواية، فاليد اليسرى تكشف عن طريقة غواية وجدانية، أما طريقة الغواية باليد اليمنى فتتأتى عن قوة تأثير، وتكون طريقة التواصل أشد مراوغةً أو تلاعباً.

يعتبر تمرين تحريك الأصابع وسيلة ناجعة لإطلاق أصابع فرد يخضع للسيطرة أو يفتقر إلى المرونة، كما يعتبر أيضاً أداة رائعة لمحاربة التوتر.

يطبق الفرد الاستئثاري أصابعه دائماً، فليس في يديه شيء لتقدماه ولكنهما تأخذان كل شيء. انتبه! ينبغي ألا تخلط بين الأصابع المطبقة وبين القبضات المطبقة.

واليدان الإلحاحيتان للفرد الاستحواذي هما صرف طاقوي مستمر. تستند مسبقاً الواحدة منهما على الأخرى ولكنهما تتباعدان في حركة انفتاح ذات فواصل منتظمة قبل أن تعود بصورة منتظمة إلى نقطة البداية. إنها حركة ترافق الكلام الشفهي. تحاول اليدان التعبير ولكن تُقابلان بالتنبيه حالما تبتعدان عن قاعدة الانطلاق. قد تكشف هذه اللازمة الحركية اضطراباً استحواذياً إلحاحياً TOC. يكون المتحدث في وضع غير مريح، ولا يحكم سيطرته على الأحداث. تشابه اليدان الإلحاحيتان الأبواب ذات المصراعين التي تفتح وتغلق باستمرار من أجل السماح للكلمات بالمرور. يؤدي بعض المبتدئين من مقدمي البرامج التلفزيونية هذه اللازمة

1- انظر «Ces gestes qui manipulent, ces mots qui influencent, First Editions».

الحركية. التهيب هو بالطبع السبب في ذلك. يستقطب جميع المترددين خطابهم بأيديهم. فاليدان تقفزان يميناً وشمالاً أو شمالاً ويميناً بمثابرة مغيظة.

ويخيل لك أنه يجد صعوبة في اختيار معسكره. تحدد في الحقيقة اليدان المستقطَبتان طبعاً متذبذباً لا يقدر على اتخاذ قرار واضح كل الوضوح. والطبع المتذبذب هو صورة منقحة عن الطبع المتردد. تتحرك اليدان مع بعضهما ذهاباً وإياباً وبالعكس دون أن تفترقا بتاتاً. يعبر بعض السياسيين عن قناعاتهم باستعمال مفرط لليدين المستقطَبتين اللتين تعنيان أنه من الأفضل الانتظار لمراقبة ما سيحدث بدلاً من مواجهة الأمور. الحق يقال إن رؤساءنا ليسوا ممن يمسكون بالثور من قرنيه. وكما سبق أن ذكرت فقد شاهدت بأم عيني جاك لانج يحرك يديه معاً من اليسار إلى اليمين ومن اليمين إلى يسار جسمه. يا له من شخص ماكر! وهذا دليل على تردده السياسي الحقيقي في ما يتعلق بانتمائه الصحيح. لو كان كل من يشد على قبضته مناضلاً لكان إجمالي الناتج الداخلي في فرنسا دائناً. تدل القبضة المشدودة على القوة والعنف والعدوانية، ويشد الفرد على قبضته بصورة رمزية عندما يعاكسه قدره أو عندما يريد أن يوقظ شجاعته الخائرة. ينبغي الابتعاد عن هذا الرمز الحركي الارتكاسي لأن أداءه بصورة مبالغة يقضي على النزعة القتالية. وهذا يشبه إلى حد ما الأشخاص اللطفاء المصابين باكتئاب فيشيّعونك بعبارة: «رافقتك الشجاعة».

محركا الخطاب

الذي يتكلم ليس دائماً هو الذي يعلم. إذا
استخدم يديه الاثنتين ليدعم كلامه فهو
يعلم. وإذا بقيت يديه ثابتتين فهو يتكلم.

يعتبر تحدث الفرد بيديه سنداً لكلامه طريقة جذابة وتربوية تماماً. وهذا التعبير الحركي ليس شائعاً. يلجأ معظم المجادلين السياسيين إلى تثبيت اليدين (أصابع متشابكة) أو إلى سبابتهم كسلاح ليصرعوا به خصومهم. ويؤثر البعض استخدام يد واحدة وتثبيت الأخرى على ركيزة. لا تنسَ أن اليد اليمنى تسأل لماذا؟ وأن اليد اليسرى تسأل كيف[1]؟ إن لغة اليدين مهمة جداً لترجمة الخطاب. يحاول كثير من الأفراد ضبط هذا التعبير الحركي وذلك بتثبيت أيديهم على ركيزة أو بإخفائها تحت الطاولة. ويلجأ البعض الآخر إلى تحريك رؤوسهم للتعويض بصورة لاشعورية عن جمود أيديهم. إنهم يحرمون بذلك أنفسهم من طريقة تواصلية أساسية غير شفهية.

١- الفرد الذي يسأل لماذا هو منظّر، والفرد الذي يسأل كيف هو ممارس.

ولكن لا بد من الإقرار بأن تحريك اليدين ليس بديهياً كما يبدو فهو يتطلب تدرباً يشكل في نظر البعض مشكلة حقيقية.

تولّد الرقابة التي يمارسها المخ الإدراكي (المخ الأيسر) تعبيراً يدوياً محصوراً باليد اليمنى فينتج عن ذلك تصلب في طريقة التواصل وتدنٍ في قوة التأثير. تخضع الانفعالات للرقابة (المخ الأيمن المتوافق مع اليد اليسرى) فيفقد الخطاب قوته (نغمة رتيبة)

يستجيب إخفاء اليدين تحت الطاولة إلى طريقة دفاعية. يخاف الفرد من ردود فعل محاوره. وإخفاء اليدين هو أيضاً إخفاء المرء لفكره أو تمويه لكلامه. ولا تنسَ على وجه الخصوص إن حركة اليدين جيئة وذهاباً تعني دائماً انفتاحاً في مجال التواصل، وإن إحلال حركة الرأس مكان اليدين يشير إلى موقف هروب مصطنع. وسوف تلاحظ أن عدداً كبيراً من الأفراد يحركون رؤوسهم وهم يتكلمون عندما يشعرون بالقلق، أو عندما يتعرضون لموقف مولد للتوتر و/أو للإحباط. تُعمم حركة الرأس في نوبات الغضب الصامت على حساب استخدام اليدين. ولكن هناك أفراد لا يستخدمون بتاتاً أيديهم ويعبرون عن انفعالاتهم بصورة تكاد تكون حصرية عن طريق تحريك الرأس. (أنظر الفصل الخامس)

اليد اليمنى

هي موضع روح المبادرة

توافق اليد التي تسأل «لماذا» أو اليد الزمانية المخ الأيسر الذي يسمى بالمخ الإدراكي. واليد اليمنى الدينامية هي يد التوتر، واليد الفاعلة، وهي أداة فعالة وعملية مبرمجة للقيام بآلاف المهمات دون مشاركة الفكر. تدل اليد اليمنى الدينامية في أثناء الخطاب على فرد يتمثل بسلطة الأب. إنه سيتصرف بطريقة توجيهية، وسيركز تواصله على الطريقة الإستراتجية. إنه عنيد، صلب، عدائي، مُوجه، يحاول دائماً أن تكون له الكلمة الفصل. وهو منظّر أكثر منه ممارس، ومتوتر، ومفرط في التوتر أحياناً. يسأل «لماذا» أكثر مما يسأل «كيف»، ويقع دائماً في أحابيل يد الممارس الدينامية: اليد اليسرى.

اليد اليسرى

اليد التي تسأل «كيف» هي اليد المكانية، وهي على استعداد دائم لمساعدة اليد اليمنى عند الحاجة. ولكن هذه اليد هي أقل تخصصاً، وهي أيضاً يد الحنان والمداعبة والدعة والتأمل. غالباً ما تدخل اليد اليسرى في تماس مع الوجه أو الشفتين، وصاحبها يراقب أكثر مما يفعل ولكنه يفعل كتقني. تشير اليد اليسرى الدينامية إلى فرد غير مُوجه يتمثل بصورة الأم.

إنه مبدع! إنها يد المخ الذي يحسن دائماً كيف يخرج من ورطة. إنها يد الشطارة، واليد التي تدل على العصامي والمُغوي.

اليد الممدودة

تدل المصافحة باليد على الترحيب. وهي عادة حديثة العهد (القرن التاسع عشر). وأياً تكن الطريقة التي يصافحك بها مضيفك، تبقى المسافة التي تفصلك عنه أكثر أهمية منها. واعلم أن مصافحة قصيرة باليد تُنبئ بمقابلة عقيمة. وتشير المصافحة الطويلة إلى أنك على الرحب والسعة. وهذه إشارة أكيدة إلى مستوى جهوزية مضيفك.

الذراع بشكل زاوية قائمة والمرفق ملتصق بالجسد هي ذراع فرد خسيس لا يملك شيئاً يكرسه لك سوى وقته، هذا إذا كرس لك وقته. وأنت مدين له مادام قد قبل أن يستقبلك. إن لم تكن لديك صراحة حاجة إلى إقناعه، أو إغرائه، فاختصر زيارتك له لأنك لن تجني منها أيّ فائدة. إنه فرد لا يفتح لك صدره، وليس مستعداً لخدمتك، ويحسب أين مصلحته فيتصرف على أساسها.

تدل الذراع المبسوطة على استقبال ودي أو فيه مصلحة. يرحب المضيف بك لأنه يحتاجك، أو لأنه ينتظر شيئاً من زيارتك له. إنه يفتح صدره لك تماماً، وسيكون بالضرورة جاهزاً لك وتلقائياً معك.

وتشير الذراع المحنية بشكل زاوية منفرجة إلى فرد عنيد من دون إفراط. يستقبلك بطريقة انتهازية بانتظار أن يعرف المزيد أو أن يعرفك بشكل أفضل. فهو مسبقاً لا يفتح صدره لك إلا إذا أثرت اهتمامه.

انتبه جيداً بل وضاعف الانتباه عندما تقابل محاورك في إطار مهني. تمر الذراع المبسوطة بسرعة كبيرة بحيث لا تسترعي عموماً الانتباه. المصافحة الطويلة هي الاستثناء، والمصافحة الوسط هي القاعدة. أما المصافحة القصيرة فهي تظهر خصوصاً مع رجال السلطة أو الذين يُظن أنهم كذلك. ومنذ أن وضعت هذه الفرضية المتعلقة بإطار العمل، صافحت آلاف الأيدي فلم تقبل النتائج أي استثناء.

بقي هناك حالتان: اليد التي نتجنبها أو التي نتظاهر بتجاهلنا لها، وهي يدك في هذه الحالة. نصيحتي لك: انصرف دون أن تنبس ببنت شفة، وارحل دون أن تلتفت وراءك إذا أردت أن تُبقي على تقديرك لأعز شخص عليك في الدنيا، ألا وهو شخصك الكريم.

والحالة الثانية هي اليد اليسرى الممدودة التي يمدها لك الشخص الذي يستقبلك. إنه يقصد أن يظهر لك الاحتقار الشديد. لا يصافح المرء يد الشيطان بتاتاً. إنها أيضاً علامة على احتقار مبطن.

عندما ترفع ذراعك في الهواء لتقول وداعاً أو إلى اللقاء، أي من الذراعين تستخدم؟ هل تتواصل بالطريقة الزمانية أم بالطريقة المكانية؟ فالفرد الذي يرفع لك الذراع اليسرى أو اليد اليسرى مودعاً هو شخص يُسره كثيراً أن يراك مرة ثانية، أما الفرد الذي يرفع لك الذراع اليمنى مودعاً فهو فرد يسره أن يراك ثانية مع وقف التنفيذ. إن اللبيب من الإشارة...

الوسطيان
(تقدير الذات أو الثقة بها)

أحبب قريبك كما تحبني

يرى كريستوف أندريه أن البرنامج من أجل تقدير الذات كما يجب هو بسيط في ظاهره: «المقصود هو أن يعيش الفرد بسلام مع ذاته، وهذا يعني قبوله بعدم كماله وشروعه بالتعلم فلا يعاقب نفسه على الأخطاء التي يرتكبها، بل يستخلص منها العبر ببساطة ويمنح نفسه الحق في الفشل[1]..».. هذا برنامج جلي واضح يتصف بالبساطة المجردة بيد أنك سوف تتفق معي أنه من الصعب التسليم به. والمؤلف نفسه يقر بذلك عندما يضيف عبارة «بسيط في ظاهره».

عندما يربت زميلك على ذراعك ليغادرك على عجل فهذا يعني أنك لا تستحق حتى الجهد الذي يبذل للمصافحة. عُلم! فهل تقدير الذات شكل من أشكال النرجسية غير المباشرة؟ أم أن النرجسية قد أسست رأسمالها بفضل أرباح تقدير الذات؟ إن الباب مفتوح للنقاش. أما الإيمان بالذات فهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً باستعداداتك المتيسرة، وبمستوى التنظيم العقلي أو الفكري الذي تتمتع به. لقد ارتفع مقام الوسطيان منذ أن أصبح هذان الامتيازان، تقدير الذات والثقة بالذات، الثديين اللذين يغذيان منهج نمو الشخصية والفردانية المناضلة التي تتأتى عنها. وبالنتيجة حجبت صورة الذات (الوسطى اليسرى) التي هي أساس تقدير الذات، ونسينا أن الثقة بالذات مشروطة بالتنظيم العقلي أو الفكري.

1- Vivre heureux, Christophe André (Odile jacob).

وقائع راهنة

كان حبها لذاتها بمنتهى القوة بحيث انتهت بالزواج من فاتها

تعتبر madame de Fontenay التي يستحيل إنزالها من عليائها عميدة ملكات جمال فرنسا. تعتمر دائماً قبعتها في الأوساط الاجتماعية وفي استوديوهات التلفزيون لتقدم لنا ربيبتها الأخيرة. هل تجد ربيبتها الجديدة جميلة إلى هذا الحد؟ إذا كنت لا تفكر كما يفكر هؤلاء السيدات والسادة الذين يظهرون على الشاشة الصغيرة فقد نُعت بالمتخلف، وبتعبير آخر فقد تفقد إيمانك بنفسك.

إن madame de Fontenay زبونة مهمة لاستوديوهات التلفزيون وسيدة طريفة، ولولاها لكانت بعض البرامج التلفزيونية تافهة لا لون لها ولا طعم كما هي الحالة في برنامج Château la Pompe.

لقد سنحت لي الفرصة لأتحدث معها على الهاتف. إنها تعرف ماذا تريد، وإلى أين هي ذاهبة، ومن أين هي قادمة. ونحن بأمس الحاجة لأمثالها (أو لأمثال ماريانا جيمس، وهي شخصية طريفة أخرى) في حقل الإعلام السمعي البصري في بلدنا كي يستعيد التلفزيون تقديره لذاته.

تدل كثرة أفلام الرعب والمؤلفات التي تروج للعنف أكثر مما تندد بها على عدم الثقة بالذات لمجتمع مكروه من الذين أوصلهم إلى السلطة. يضرب لنا السياسيون المثل السيئ باستخدامهم المفرط للغة متخشبة، وبترديدهم أن *السعادة في المرج* وأن *الحياة نهر طويل هادئ*. والرد عليهما هو فيلم «*قدر أميلي بولان*». ويُدلي الممثل العبقري البلجيكي Benoit Poelvoorde بدلوه في فيلم «المنصة» حيث يلعب دور المغني كلود فرنسوا وينتهي بالعثور على خلاصه في اقتداء Julien Clerc الذي هو أقرب إلى الطبيعة منه إلى الزيف. لقد انتهت موضة النهايات السعيدة على الطريقة الأمريكية وأصبحت الموضة الجديدة للسيناريوهات هي النهايات الحزينة ولكن الوقورة على الطريقة الفرنسية. لقد جُعل تقدير الذات في مقابل الثقة بالذات كما لو أن الأمر يتعلق بموقفين فكريين متعارضين. يتذمر تاجر أعلن للتو إفلاسه قائلاً: «بقيت شريفاً لكنني خسرت كل شيء». لقد حافظ على تقديره لذاته على حساب ثقته بذاته الذي أُقصيت بسبب إخفاقه. لقد بقي نظيفاً. ولكن كيف يستطيع الفرد تقدير ذاته إن لم يكن في مقدوره الوثوق بذاته؟ هذا هو السؤال الذي أريدك أن تجيب عليه.

يعني تظاهر المرء بالثقة أنه يكذب على ذاته إذ ليس لديه الشجاعة لمواجهة قناعاته الذاتية. ويعني أيضاً التضحية بثقته بذاته التي يجري وراءها دون أن يبذل أدنى جهد لاستدراكها

لأن الثقة بالذات ليست وراثية كما هي الموهبة. لا تستطيع الموهبة التعبير من دون نسبة من هذا الإيمان بالذات. لقد ورثنا جميعاً مواهب شتى محفورة في كهرمان الوراثة، ولكن ينبغي لكي تطفو هذه المواهب أن نضيف إليها مؤشر أوكتان الذي تفتقر إليه، ألا وهو الإيمان.

«En France, rien n'est impossible. Aux Etats-Unis, tout est possible» . «لاشيء غير ممكن في فرنسا. كل شيء ممكن في الولايات المتحدة». ما الفرق على صعيد المعنى بين هاتين العبارتين اللتين يعتبرهما البعض وجهين لعملة واحدة. إن الاعتقاد بأن «كل شيء ممكن» لا يتضمن نفس المعنى الذي تشير إليه عبارة «لاشيء غير ممكن». إن العبارة الثانية غش شفهي واضح. فكلمة «rien» (لا شيء) تضاد كلمة «tout» (كل شيء) حتى إشعار آخر. وأداة النفي «n'» التي تسبق فعل «être» (الكون) تُجهز بصورة مضاعفة على استمرار الإمكانية. وأخيراً تلغي البادئة «im» (عكس) في كلمة «impossible» كل شيء. فالاعتقاد بأن «كل شيء ممكن» يغلق الباب في وجه الشك. يضاد التفاؤل الأمريكي التشاؤم الفرنسي. إذا قضيت الوقت تشك في أهدافك فلن تحس بهذا الإحساس السحري الذي يسمونه الإيمان بالذات. وعلى الرغم من أنك تلبس خاتماً في الوسطى اليمنى لتفادي سوء الطالع الذي يبدو أنه يُخطِّئك بينما أنت محق في الإيمان بذلك، فهذا لن يغير من الأمر شيئاً. ينبغي لكي تُغرق الثقة بالذات شكوكك في الماء كأنها هررة صغيرة أن تتخلص مما يعيقك، وأن تنبذ الشكوك، وأن تكف خصوصاً عن تقييد نفسك من المعصمين كي لا تضل الطريق. لقد أصبح هوس تقييد المعصمين (التثبيت) لازمة حركية شائعة جداً. وهذا يبرهن على أن الثقة بالذات لم تعد تحظى بالتقدير على الرغم من العدد الهائل من الكتب التي كرست لها خلال السنوات العشر الأخيرة، والتي سوف تكرس لها خلال السنوات العشر القادمة. وهذا ما يقودنا فعلاً إلى أحد المراكز الرمزية الأكثر وضوحاً للثقة بالذات، ألا وهو إصبع الوسطى اليمنى.

إصبع الثقة بالذات

لا يستطيع أحد أن يؤمن بالله إن لم يؤمن بذاته
إذ أن الإيمان بالذات هو قوة الروح

الوسطيان هما عموماً أطول من أصابع اليد الأخرى. ولكن من الجائز أن تكون السبابة أو البنصر بطول الوسطى. ولهذه التفاصيل المورفولوجية معنى في التشريح النفسي.

إذا كان البنصر الأيمن بطول الوسطى اليمنى (الثقة بالذات) فثقتك بذاتك ترتكز على ترسيماتك الإرادية. وإذا كانت السبابة اليمنى بطول الوسطى اليمنى فثقتك بذاتك

ترتكز على حاجتك لإثبات ذاتك. تمثل الوسطى اليسرى تقدير الذات، فإذا كانت السبابة اليسرى مساوية لها في الطول فهذا يعني أن هذا التقدير يمر بطبع غيور من نجاح الآخرين، وهذا محرك ممتاز للنجاح. وإذا كان البنصر الأيسر هو الذي يساويها في الطول فتقدير الذات مرتبط بمستوى النرجسية المستثمرة في الصورة التي نقدمها للآخرين.

إن الوسطَيين هما أكثر أصابع اليد حماية وأقواهما في الشد. وغالباً ما يُقرن عمل الوسطيين في اللغة الحركية بعمل السبابتين، ولا يقرن بمشاركة حركية من البنصرين. وأخيراً الوسطى هي الإصبع الذي يسمى بحشمة إصبع الشرف. بيد أن السبب وراء هذه التسمية ظل غامضاً بالنسبة لي إلى أن التقيت بمصور تلفزيوني في محطة فرنسا الثالثة فقدم لي تصوره للأصل التاريخي لهذه الحركة التقليدية بصورة واضحة جداً. ففي عام ١٣٤٦ حدثت معركة Crécy التي انتصر فيها الإنجليز على القوات الفرنسية آنذاك. فرفع رماة السهام الفرنسيون أصابعهم الوسطى باتجاه أعدائهم الإنجليز يستفزونهم، وصرخوا بهم مصوبين أصابعهم الوسطى نحو السماء: «لن تنالوا هذا!». لماذا الوسطى؟ لأن رماة السهام يستخدمون أقوى إصبع بين الأصابع لشد وتر القوس. ولما وقعوا في الأسر، عمد الإنجليز إلى بتر الوسطى اليمنى للرماة حتى لا يعودوا قادرين على استعمال سلاحهم المفضل ضد أعدائهم. هذا استفزاز حربي مشروع تماماً! ولكن لماذا أصبحت الوسطى في هذه الحالة عضواً ذكرياً افتراضياً فيما بعد؟ يبقى السؤال قائماً.

هل هناك صلة ما بين القوة العضلية لهذا الإصبع الخاص (الوسطى اليمنى للفرد اليميني) وبين الثقة بالذات؟ إذا حاولت أن ترفع قِيمة أو وزناً من دون استخدام الوسطى (بالأصابع الثلاثة الأخرى دون شمل الإبهام) فسوف تلاحظ أن القوة المفقودة تساوي إلى حد كبير قوة الأصابع الثلاثة مجتمعة (السبابة والبنصر والخنصر). لا بد من الإقرار مقارنةً مع الرموز التشريحية النفسية لهذه الأصابع الثلاثة بأن الثقة بالذات تفوز بالامتيازات التي تمثلها (الأصابع): فتوكيد الذات (السبابة اليمنى) والإرادة (البنصر الأيمن) والطموح (الخنصر الأيمن) تبقى قواقع فارغة من دون النصيب الضروري جداً للثقة بالذات (الوسطى اليمنى). فكيف يمكنني أن أؤكد ذاتي وأتحلى بإرادة النجاح أو حتى أن أفكر في المستقبل إذا كانت ثقتي بذاتي معدومة؟ وفي نفس سياق ما ذكر آنفاً ماذا تساوي الذاكرة (الخنصر الأيسر)، وماذا يساوي الهوى (البنصر الأيسر)، وماذا يساوي الميل (السبابة اليسرى) من دون تقدير الذات (الوسطى اليسرى)؟ يستحيل على أي فرد أن يحقق ذاته من دون أن يمنحها هذا التقدير.

إصبع تقدير الذات

أخبريني أيتها المرآة إن كنت أجمل امرأة في هذه المملكة؟

لنركز اهتمامنا الآن على الوسطى اليسرى. يبدأ تقدير الذات بالانعكاس الذي تلحظه في مرآتك. يمر تقدير الذات مسبقاً بالصورة الذاتية وبالصورة العامة؛ وهو بالطبع مرتبط بالثقة بالذات (الذي ترمز إليه الوسطى اليمنى) كما هي مرتبطة به. إن الضحية وقورة والمنتصر يثير الشبهة كما يحاولون إقناعنا بذلك بكثرة الخطابات حول أخلاقية المواطن. المنتصر مستغِل يختبئ خلف واجهة شركاته التي تؤمن له الحماية. والفقر فضيلة اليساريين وضمان استقامة اليمينيين. الفقر يعني النزاهة. تعتبر الأجور الباهظة التي يحصل عليها مدراء الشركات المتعددة الجنسيات، ونجوم كرة القدم، ونجوم عالم الاستعراض، ونجوم السينما فضيحة في نظر الفرنسيين الذين يدفعون الضرائب، ويظلون على قيد الحياة بفضل المساعدات وتخفيض الضرائب المختلفة. لا يستطيع المرء في فرنسا أن يصبح غنياً في سرية تامة. على المرء لكي يستطيع تقدير ذاته أن يفوز بتقدير الآخرين، والتقدير لا يتماشى مع بهرجة مجتمع ذي مستويين. إن الفرنسيين الأغنياء مصابون بانفصام الشخصية فهم يوجهون لنا رسائل مزدوجة من نوع: «تحلوا بروح العمل الجماعي، واغتنوا وسوف تُغنون الأمة... قبل أن تلقوا العقاب لكونكم أوجدتم الثروات». فبإمكانكم أن تعتبروا أنفسكم سعداء عندما تدفعون ما يترتب عليكم من ضرائب، ومن أعباء اجتماعية، ومن أعباء اتجاه أرباب العمل، ومن أعباء نقابية، الخ... الخ، فيبقى لكم تقديركم لذاتكم الذي لا يقدر بثمن. نفهم جيداً ما الذي يدفع بعض المستغلين المجردين من الأخلاق إلى نقل مصانعهم الإنتاجية إلى فيتنام أو إلى أي مكان آخر لكي لا يغلقوها. ألا توافق معي إن من يؤمّن فرص العمل يخلق الثروات؟ تساهم أجور معاونيه أو العاملين لديه في دفع عجلة الآلة الاقتصادية. ومما يؤسف له هو أن منطق الدولة يختلف عن منطق رجل الشارع البسيط: يجب إرهاقه بالأعباء والعقوبات المختلفة قبل أن ينجح في الإثراء. إن تقدير الذات سليم معافى، ولكن ليس الثقة التي غرقت في يأسها.

بصورة براغماتية

الخاتم في الوسطى اليمنى هو اعتراف بفقدان الثقة بالذات التي هي الصورة العكسية للثقة بالذات. ويشير الخاتم في الوسطى اليسرى إلى إدراك الصورة الذاتية إدراكاً سيئاً، كما يكشف أيضاً شخصية نرجسية تولي أهمية مفرطة لصورتها العامة. إذا غالباً ما حككت

وجهك حكة طفيفة بالوسطى اليسرى فأنت تعنى كثيراً بصورتك العامة. أما إذا كنت تستخدم الوسطى اليمنى حصراً في عملية الحك الطفيفة هذه فأنت بحاجة إلى أن تعيد ترتيب أفكارك من جديد استعداداً للمواجهة.

الأظافر

(الانضباط ، النظام ، المنهج)

النظام هو الرفيق المثالي للمنهج مثلما أن
الارتجال هو سيد الفوضى بشهادة

كنت مسحوراً بجمال أظافرها. أظافر مطرّقة ومطلية بطلاء لا لون له ونظيفة نظافة لا مثيل لها، وعلى الأخص مجليّة بالقلم إلى ما وراء رؤوس الأصابع. والكل متشكل فوق أصابع ناعمة كأنها عيدان من البخور. كانت جالسة في بار على شكل حدوة حصان في مطار دبلن برفقة صديقتين لها من نفس الطراز. اقترب منهن رجل كهل، وكان يرتدي معطفاً من الكشمير غامق الزرقة وقد تدلى على كتفيه العريضين شال أبيض من الصوف.

نهضت المرأة الأنيقة ذات الأظافر الجميلة لتقبيله على رأس أنفه ثم رحلا سوية إلى جهة أجهلها. لقد تركت في نفسي ذكرى آخر نظرة ثقيلة تُرمق في السر. إنها نظرة امرأة لديها من السحر بقدر ما لديها من الكبرياء.

بطاقة تعريف

يجب أن تكون الواجهة جذابة دائماً

تعتبر أظافر سكرتيرة الإدارة المطرّقة (manucurés) بشكل جميل بطاقة تعريف حقيقية لرب عملها إذ أن هذا التفصيل مهما بدا تافهاً يعزز سلطة رب العمل في منشأته. وما يُبذل من وقت على تسوية مكياج الوجه ليس وقتاً ضائعاً أياً كان رأي الرؤساء الثانويين الغيورين من امتيازات سكرتيرة رب العمل. إن الأظافر هي الموضع الرمزي للانضباط والنظام والمنهج، وهي غالباً ما تكون خير دليل على الطريقة التي يحترم بها الفرد قواعد اللعبة أو لا يحترمها. ليست

الأظافر المطرّقة هي الأظافر المربعة، أو الأظافر المقلّمة على مستوى رؤوس الأصابع أو الأظافر المتسخة، أو الأظافر الطويلة المعقوفة أو الأظافر المسطحة، أو الأظافر المحدّبة أو الأظافر الملتوية... لا يسعى التشريح النفسي إلى قراءة جميع هذه التفاصيل الشكلية النفسية، وإنما يركز على الدور الذي تلعبه الأظافر بصفتها داعمة للأصابع أو لأجزاء أخرى من الجسد.

لا تهملي أظافرك! وإذا كان لديك الإمكانيات المادية فاذهبي إلى صالونات العناية بجمال الأظافر لتقوي درجة انضباطك الذاتي، ودرجة إحساسك بالنظام والمنهج. تؤثر الطريقة التي تعتنين بها بأظافرك إيجاباً على ظهور هذه الخصال كما تؤثر المجلات الأسبوعية التي لا تعد ولا تحصى تأثيراً مباشراً على هذا البطن المسطّح الذي تفتخرين به.

خادمة بيت نشيطة

«جاءت إلى المكتب صباح يوم الاثنين. كان رب عملي قد كلفني أن أجد له خادمة بيت نشيطة.

لم يكن مظهرها الخارجي يفي بالغرض، فقد كانت شقراء ممتلئة ترتدي تنورة قصيرة جداً مع قميص يبرز تقبب حلمتي نهديها. ما كنت لأرضى بتوظيفها بتاتاً بصفتي امرأة ولكن رب عملي شاهدها من وراء زجاج مكتبه وأمرني أن أجعلها توقع على الفور عقد تحت التجربة. كان يبدو كذئب جائع. كانت الملاحظة الوحيدة التي صدمتني تتعلق بأظافر يديها. فقد كان بعضها مكسوراً، وكان البعض الآخر طويلاً جداً، وكان زوال طلائها يكشف خصوصاً امرأة كسولة. وحصل ما كان يجب أن يحصل، فقد أصبحت عشيقة رب عملي في غضون أسبوع. كانت تدبر أموره المنزلية إذ أنه كان قد عاد أعزباً من جديد. دامت المغامرة شهراً تقريباً إلى أن رأى القذارة تتراكم في شقته الفخمة وأجهزته الكهربائية تتوقف عن العمل بشكل يدعو للعجب. ثم أفهمني بفطنته المعهودة أنها لم تكن شيئاً يذكر في السرير. إنني أعمل سكرتيرة لديه منذ أكثر من عشر سنين ولم أحاول في يوم من الأيام أن أوقعه في حبالي. الحق يقال إنني لست جميلة ولا أملك ثديين بارزين مثل قذيفتين عيار ٤٥». سوف توافقينني الرأي أن أظافر المرأة التي زال طلائها ليست امتيازاً إغرائياً بالمعنى الحرفي للكلمة. إنها تحملنا على الظن بأن صاحبتها لا تحترم نفسها ولا تحترم أرضيتها. يدل زوال الطلاء عن أظافر المرأة على إهمالها أو طيشها أو عدم مسؤوليتها. والأشخاص الطائشون يتسببون بالأحداث الصغيرة أو الكبيرة التي لا يشعرون حقاً بمسؤوليتهم عنها. وتشي الأظافر الطويلة المقلمة تقليماً سيئاً بحالة اكتئاب آنية أو مزمنة، كما تشير الأظافر المقروضة إلى حالة تهيج عصبي أو حالة توتر دائم. أما بالنسبة للأظافر المتسخة، فأتركك لتحكمي عليها بنفسك.

هناك تعريفاً مهماً للانضباط: «الانضباط أب لجميع الفنون، وأب شرس لجميع أشكال الكسل». لديك متسع من الوقت لتمعني التفكير بهذا التعريف.

اذهبي إذاً وقصي أظافرك عندما تكون طويلة جداً، أو توقفي عن قرضها حالما تشعرين بالقلق. وإذا كنت لا تحبين شكل أصابعك فاعلمي أن طول الأظافر المطرّفة جيداً (manucurés) من شأنه أن يضفي عليها مظهراً كأنه الواقع.

الراحتان

(يدا الحنان)

إن ما يهم هو درجة العطف التي تضعها في حركاتك

الأم تيريزا

كلما بان خطر نزاع عالمي مستديم كلما شهدت المدن اختلالاً أمنياً. وكلما دُوّل الإرهاب كلما أصبحت الرفاهية الاجتماعية آخر هموم الاقتصاد المُعولَم ودخل العطف دخولاً مُظفّراً في ذهنيات هذا القرن الحادي والعشرون. يرفض المواطن اليوم أن يكون مُستهلِكاً سهلاً، أو مُشاهداً مغفلاً للتلفزيون، أو مواطناً منضبطاً يدلي بصوته حسب مشيئة الآخرين كأنه عجل يساق للذبح. يفرض المواطن اليوم العقوبة ويطرح على نفسه الأسئلة ويطلب إجابة عليها. لم يعد المستهلك يشتري وهو معصوب العينين. إنه يفهم لغة السياسيين الخشبية، ويتميز غيظاً من تساهل القضاء مع الجانحين ذوي السوابق. ليس الإنسان هو الشعب أو الأمة، إنما هو فرد يحترم ذاته ويطلب أن يُحترم لقيمته. يطالب المواطن والمستهلِك والناخب والرجل أو المرأة والغني والفقير والجاني والمجني عليه بحقه في الحنان وبوصيفه الأول العطف.

تبعث راحة اليد اليمنى على النشاط والسكينة، وتخفف راحة اليد اليسرى من الألم وتُشفي. يعلم المعالجون بالتنويم المغناطيسي حق العلم ما لراحتي اليدين من تأثير مغناطيسي، فهما من الأدوات التشريحية التي يستخدمونها في المقام الأول لمحاولة تسكين آلام الأشخاص الذين يأتون لاستشارتهم أو تخفيفها. توجد عشرات الدراسات المستفيضة التي من شأنها

تـويرك حـول المنـافع المفترضـة أو الحقيقية لهذا الفن البـاطني الـذي يضرب بجذوره في ماض عمـره آلاف السنين. إن لراحـة يـد الأم اليمنـى مفعـول مسـكّن لألم طلـوع الأسـنان عنـد الطفـل الرضيع. وهذا أمر معروف ومعترف بـه في الواقع. لماذا راحـة اليـد اليمنـى؟ لأن الغالبيـة العظمـى مـن الأمهـات اليمينيـات يحملـن أطفـالهن الرضّع بالـذراع اليسـرى. وقـد بـرهن البـاحثون بـصورة علميـة علـى هـذا الأمـر، ويعتقـدون أن مـرد هـذه العـادة هـو بـالطبع القـرب مـن القلـب ونبـضاته المسكّنة التي يحس بها الرضيع على نحو أفضل. تشكل راحتا اليدين دواءً مسـكناً حقيقياً لما يشعر به الآخر من ألم وليس لما تشعران به من ألم. لذا من الضروري جداً في سبيل جني الفائدة منهما إقامة وشـائج وجدانية مـع شـريك، أو الاسـتعانة بخـدمات معـالج بـالتنويم المغنـاطيسـي أو أخصائي بالتدليك إذا كنت عازباً (أو عازبة) متمسـكاً بعزوبيتك. مـا السـعادة؟ يدان سـاخنتان وزيت للتدليك!

ترمز راحتا اليدين أيضاً إلى التواصل بوساطة اللمس، وتقيسان نوعية الانطباع الأول من المصافحة الأولى: أ ماكر هو أم لا مبالٍ؟ أجاهز هو أم مُغوٍ؟ إن حرارة راحة اليد هـي خير دليل على ذلك.

اليدان الباردتان والرطبتان (المكر)

إنهمـا يـدان تـشعران بعـدم الرضـى والإحبـاط الـشديد. ينـزع الفـرد الـذي يعمـل عمـلاً لا يتناسب مع مهاراته إلى إفراز هذا النوع من العرق البارد الرطب. وقد يكون ناتجاً أيضاً عن سوء تفاهم بين زملاء العمل. وقد تكون يداك باردتين ورطبتين عند الحاجة، فهذا لا يجعل منك مع ذلك فرداً ماكراً بشهادة. ولكن ردة فعل الجسد هذه ليست اعتباطية، فقد تنشأ عن عدم ارتياح تحس به بصورة محددة جداً.

يعمل جورج آلان محاسباً في شـركة للأشـغال العامة تحت إمرة مـدير مـالي سـلطوي يصرخ دائماً في وجه مرؤوسه. تكون يدا هـذا الأخير باردة ورطبة دائمـاً عنـدما يتواجـد في مكتبه. وما أن يغادر مكان عمله حتى تستعيد اليدان حرارتهمـا محتفظة بدرجـة معينـة مـن الرطوبة. إن مكره وسيلة دفاعية ليس إلا. يتمتع جورج آلان بسحر وجاذبية كبيرة خارج إطار العمل. ينبغي أن يفتش عن عمل آخر ولكن سوق العمل ليس بالحيوية الكافية لكي يخاطر بترك وظيفتـه، لـذا يفـضل أن يـستمر بتحمـل ملاحظـات رئيسه المهينـة مـع احتمـال الإصـابة باضطرابات وظيفيـة، بـل والتعـرض لإصـابة مـن نـوع قرحـة المعـدة، علـى أن يفكـر بتغـيير شـركته.

اليدان الباردتان والجافتان (عدم المبالاة)

تكشف اليدان الباردتان والجافتان عن طبع انتهازي يجري دائماً وراء مصلحته الذاتية. وهما أيضاً يدا فرد واقعي لا يعاشر الواهمين والطوباويين وسواهم من الحالمين. إنه شخص صارم ويكاد يستحيل أن يتأثر بشيء. كما أنه فرد مجرد من الشفقة والأخلاق. سنحت لي الفرصة أن ألتقي بالعديد من هؤلاء الأوغاد الذين أطلق سراحهم من دون مراقبة أثناء تحضيري لشهادة الدكتوراه في علم الإجرام بين عامي ١٩٨٢ و ١٩٨٥. كانت أيادي الغالبية العظمى منهم باردة وجافة. وكانت أيادي قسماً منهم باردة ورطبة. وكانت أيادي نسبة ضئيلة منهم ساخنة أو جافة أو رطبة.

تعتبر اللامبالاة بالنسبة للأفراد الذين يعيشون في هذا الوسط الخاص ميزة حيوية وأسلوباً في الغواية ذا فاعلية مخيفة[1].

كان صغير القامة أحولاً. وكان شعره الدهني يغطي رأسه المحدب. لم أعد أذكر كنيته أو اسمه. كنا نشرب القهوة سوية كل صباح. لم أكن حاضراً عندما لقي مصرعه في الحانة التي كنا نرتادها، وكان هذا بلا شك من حسن حظي. كان هذا الرجل قاتلاً محترفاً. وقد استدعاني البوليس لمعرفة طبيعة العلاقة بيننا. كنت أصافح يده كل صباح فكانت دائماً باردة وجافة. كانت يد بلا شفقة، ومع ذلك كنت أحبه كثيراً وأعتبره شخصاً مسالماً. كان يعمل قاتلاً مأجوراً لدى عائلة من العصابات التي شغلت الناس والصحافة في فرنسا في الستينيات والسبعينيات. وكانت ملامح وجهه تشبه ملامح وجوه شخصيات القصص المصورة.

اليدان الساخنتان والجافتان (الاكتراث بالآخرين)

تدل هاتان اليدان على الشفقة والانفعال وحس الإنصاف. وأصحاب الأيادي الساخنة والجافة هم أشد اكتراثاً وأكرم من أصحاب الأيادي الباردة والجافة. انتبه لهذا النوع من الاحتكاك الساخن الجاف. عندما تجد نفسك في حضرة فرد يعمل بطريقة اللمس، راقبه وأصغ له فسرعان ما ستلاحظ إلى أي درجة هو سهل المعاشرة، لا بل ويغني فكرك على الصعيد الإنساني.

١- تطرقت إلى هذا الأمر في مؤلف سابق بعنوان: «Ces gestes qui vous séduisent, First Editions».

اليدان الساخنتان والرطبتان (الغواية)

تشير هاتان اليدان إلى الشهوانية والشبق. إنهما يدا امرأة أو رجل من أنصار الاستمتاع بالحياة. يحاكي هذا الإحساس بالحرارة والرطوبة عرق جسدين متحابين. وقد تظهر هذه الحرارة مع الرطوبة عند امرأة مفتونة، فتطلق بذلك رسالة عن جهوزيتها العاطفية لليد التي امتدت إليها لكي تستأذنها بالانصراف. ويمكن لهذا الإحساس أن يزول خلال ثوانٍ أمام شخص لم يرق لها. يشرح Giuseppe لي أن هذه هي طريقته في الاستدلال على الضربات الموفقة. فعندما يدعو في الملهى إحدى النساء إلى الرقص يمد لها دائماً يده ليعرّف عن نفسه، فتصافحه بشكل تلقائي. يعلم من أول احتكاك بها إن كان قد وقع من نفسها موقع الإعجاب أو أنها لم تتأثر بسحره كعاشق إيطالي. عندما يحس أن اليد التي امتدت له ساخنة ورطبة، يفتح لها قلبه على الفور. ويحصل التقارب بين الجسدين الراقصين بصورة طبيعية، ومن الممكن أن يبدأ الغنج بينهما من دون مقدمات. سألته: «هل يحصل ذلك في أغلب الأحيان؟» يتوقف Giuseppe هنيهة ليفكر قبل أن يجيب. يُقر أن ذلك نادر الحدوث نسبياً ولكن النتيجة تستحق العناء. «إذ عندما تسير الأمور على ما يرام، تكون ليلة حمراء في انتظاري».

أحب لكنته في الحديث، فهو يتكلم كممثل إيطالي يقوم بدعاية للمعجنات. الحق يقال إنه يعمل في حياته المدنية طباخاً. إن اليد الساخنة والرطبة دلالة قوية على تطابق الانفعالات. إنها اليد الشهوانية بالتعريف. وأراهن أنك من الآن وصاعداً ستنتبه/ستنتبهين لذلك.

وإذا أحسست بحكة في راحة اليدين؟

تدل الحكة المستديمة في راحة اليد دلالة واضحة على التوتر العصبي أو التوتر الشديد. وقد يتعرض الفرد الذي يخضع للضغط لحكات تشمل كامل سطح جسده من دون سابق إنذار، وفي المناطق المحرجة. غالباً ما يحك الأشخاص الملتحون لحاهم بشيء من المتعة دون أن يحسوا مع ذلك إحساساً واعياً بالوخز الذي يسبب تهيج أعصابهم. وهذا لا يعني أنهم أشخاص هادئون ومتزنون تلقائيا.

كما نلاحظ أن بعض الأشخاص يحكون جلدة الرأس علامة على الارتباك. ينبغي أن نشير إلى أن حكات الجلد العميقة تدل بامتياز على اضطراب محدد للجو العقلي، ويمكن لهذا الاضطراب أن يزول بصورة عفوية أو أن يدوم. وفي الحالة الأخيرة تحدث الحكة دائماً في الموضع نفسه وتصبح بذلك ذات دلالة. وهكذا تُطلعنا مواضع الحكات المعاودة بشكل ممتاز على الاضطرابات النفسية. باختصار، إن الحكة علامة قوية للجهاز العصبي وليست مجرد

اختلال تحت الجلد. فيقوم هذا الجهاز العصبي بنقل رسائل إلى جميع مناطق الجسد ، وتقوم الحالة النفسية باستخدامها لتصريف التوتر المتراكم في الجهاز العصبي مسببة هذه الحركات غير اللائقة التي تسمى الحكات.

لذلك فالحكة في راحة اليد اليسرى لا تعني بصورة آلية أنك ستكسب مالاً ، كما لا تعني الحكة في اليد اليمنى أنك ستخسر مالاً. وما ينطبق على راحة اليدين ينطبق أيضاً على الرجلين اللتين تنزلقان فوق براز الكلاب: الرجل اليسرى أم اليمنى؟ فاختلاف الجهة الجانبية مرتبط بشكل دائم بحسن الحظ أو سوءه. تخرج الجهة اليسرى رابحة في جميع الحالات. لماذا؟ لأن القسم الأيسر من الجسم مرتبط بالمخ الأيمن الذي يرشح الانفعالات. وعندما تحدث مواجهة بين الانفعالات والعقل ، يخسر الثاني دائماً أمام الأول. إن الأمر في غاية البساطة.

الرسغان

(الاندفاعية أو التردد)

الشك هو مرض هؤلاء المتشككين الجدد الذين يستخدمون دائماً فعل «أعتقد» كمحرك لكلامهم. يقول أحدهم بعد كل عشر كلمات: «أعتقد أن...». ويؤكد حليفك وهو يهز رأسه من الشمال إلى اليمين: «أعتقد أنك على حق». فالترجمة الحرفية لهذا التوكيد هي التالية: «أشك بأنك على حق ولكن بما أنني مُراءٍ أفضل أن أشاطرك الرأي». ويتساءل متدخل آخر في غرفة مغلقة: «أسأل نفسي إن أنت على حق».. Je interroge moi, pas vous!

إن الحدود بين فعل «يعتقد» وفعل «يشك» شفافة. وبقدر ما يكون الموقف معتماً تكون المخاطرة أقل.

تكبّل يده اليمنى رسغه الأيسر. إنه يصغي إلي بانتباه «أو يتظاهر بالإصغاء». يتفوه بجملة مصحوبة بضحكة صغيرة غير لائقة: «أنا مهتم اهتماماً بالغاً بمشروع كتابك». لا تزال رسغه اليسرى حبيسة يده اليمنى. إن هذا الوغد يكذب في وجهي. لا أريد تصديقه ولكنني مجبر على ذلك. لن يتعدى هذا الاهتمام البالغ حدود الكلمات. كان بإمكاني أن أقول له بأن يوفر على نفسه هذا الوعد الكاذب. ما جدوى ذلك؟ لقد كانت حركته غير مقصودة فلم يكن يعرف أن جسده يخونه.

إن الحركات التي تكشف عن الشك الخادع المتستر تحت طبقة من الشك هي جلية ما فيه الكفاية لكي تترجم إلى لغة حركية فورية. ينبغي أن تأخذ حذرك من مثل هذه الشخصية التي تقيم من الشك نظاماً فلسفياً من أجل تفتيت المواقف الجريئة ورد اليأس إلى نفوس أولئك الذين ما زالوا يأمنون بها. اعرف موضع اللازمة الحركية المفضلة لدى المتشككين واشنقهم عالياً وبقوة في حديقة انفعالاتك الحميمة. إنهم يلوثون أحلامك. إذا وضعنا جانباً الموضع التشريحي النفسي للرسغ الأيمن فإن الشك مُولّد في غاية الأهمية للحركات المتنوعة والمختلفة.

الخوف من الحرمان

إن السيد «لكن» أداة عطف ذات شكل إنساني مبهم، وهي تصيبك بالعقم كي تعلمك تذوق طعم الحرمان. يشير مسبقاً تثبيت أي جزء من أجزاء الجسد باليد إلى الخوف المتأتي عن الجو العقلي. وسواء كان هذا الخوف عاطفياً، أم مادياً، أم مهنياً، أم اجتماعياً، فهو ينبع من الخوف من الحرمان. إن جميع صنوف الحرمان كالحرمان من الحب، أو الحرمان من تحقيق الربح، أو الحرمان من زيادة الدخل، أو الحرمان من العلاقات الودية، كلها تتفجر في إطار أزمة اجتماعية اقتصادية مستديمة تختبئ خلف ديكورات من الورق المقوى. والحرمان، أو الخوف من الحرمان هو الذي يزيد من عدد الأزواج المنفصلين عن بعضهم[1]، ومن عدد حالات الإفلاس والتوجهات المهنية الخاطئة. والحرمان هو الذي يولد الشعور بالعجز، وهو الذي يحطم القدرة على القيام بردود الفعل، وهو الذي يحدّ من غريزة البقاء على قيد الحياة الفردية أو الجماعية. والحرمان من الأمن المقرون بانفجار الإرهاب في المدن هو الذي يؤدي إلى تعميم هذا الهوس الحركي الذي يمثله بصفة خاصة ولكن ليس بصفة حصرية تثبيت الرسغ.

لنتوقف قليلاً عند الأسس التشريحية النفسية للأجزاء الجسدية التي نحن بإزاءها. الرسغ الأيسر، موضع آليات القرار الانفعالي (المخ الوجداني)، هو حبيس اليد اليمنى التي هي يد الزمن المنصرم.

وبالعكس فالرسغ الأيمن، موضع التشريح النفسي لآليات القرار العقلاني (المخ الإدراكي)، هو حبيس اليد اليسرى التي هي اليد المكانية. غالباً ما يعجز المُقررون الانفعاليون السيطرة على دوافعهم فهم مُسيّرون، تسيرهم ميولهم ومشاعرهم. والمقررون العقلانيون هم مسبقاً متشككون ومترددون يكبحون بأيديهم وأرجلهم كل مبادرة. عندما

١- يوجد ارتباط بين عدد الأزواج المنفصلين الذين ينتهون بالطلاق وبين صحة البلد الاقتصادية.

تحبس اليد الزمانية (اليد المحركة) آلية القرار الانفعالي لغضب وخيم العواقب، تشير هذه الحركة إلى الحاجة للتخفيف من حمية الانفعالات. ينبغي التريث قبل القيام بالقفزة، ذلك هو معنى هذا المشهد الحركي. حاولوا إذاً أن تمسكوا بعنان الجياد الهائجة. ينزع الأفراد الذين يقلدون مثل هذه اللازمة الحركية أكثر من غيرهم إلى اتخاذ قراراتهم باندفاع لكي يحرروا مؤثراتهم من نفاد صبرهم، أو من الحاجة الماسة إلى الفصل في الحكم. في المقابل، عندما تحبس اليد المكانية رسغ آليات القرار العقلاني، يُسبب هذا بصورة ثابتة دارة قصيرة في اتخاذ القرار أو في الانتقال إلى فعل صاحب القرار. فيحل الشك أو التردد ويصاب الفرد بالجمود. وبما أن هاتين الطريقتين لازمتان حركيتان ثابتتان فإنهما تكشفان بلا استحياء طريقة عمل آليات قرارك أمام محاور محنّك. فحبيس الرسغ الأيسر هو إذاً أكثر قابلية للتأثر من حبيس الرسغ الأيمن. هذا ما يمكن أن نحفظه من هذه الحجة العقلية في التشريح النفسي. لقد اصطدمت غير مرّةٍ بمقررين عقلانيين يرفضون أن يستسلموا لسلطان حماسي لدرجة أنني لم أعد من الآن فصاعداً أضع آمالي على الطاولة أمام صاحب قرار قبل أن أتحقق من معرفته جيداً.

التثبيت التنبؤي

إن تثبيت الرسغ وراء الظهر هو ارتكاس حركي ثابت، وهو وضعية استرخاء للظهر. يؤدي أفراد الجيش هذه الحركة بصورة إجبارية عندما يكونون في وضعية الراحة، ولكن اليد التي تسيطر هي دائماً نفسها. فعندما أخفي يديّ خلف ظهري فيدي اليسرى هي التي تحبس دائماً رسغي الأيمن. وإذا حاولت أن أغير من هذه الوضعية أحس بعدم ارتياح حقيقي. وماذا عن تثبيت اليدين فوق أسفل البطن؟ إنه من حيث المبدأ مشابه لتثبيت اليدين خلف الظهر. فهذا الرمز الحركي الانعكاسي ثابت عندما يحدث بصورة غريزية، وتنبؤي عندما يمثل ردة فعل على وضع غير آمن.

التثبيت الدال على الاندفاعية: تحبس اليد اليمنى الرسغ الأيسر.

التثبيت الدال على التردد: تحبس اليد اليسرى الرسغ الأيمن.

إن تثبيت الرسغ لازمة حركية كلاسيكية وعادية بشرط ألا تصبح متكررة بحيث تصبح مشابهة لتلقائية الإيصاد الجسدي. فتتحول بسرعة إلى اضطراب استحواذي إلحاحي (TOC). إنه على وجه الخصوص علامة قوية جداً على حالة غير آمنة، فانتبه إلى ردود فعلك. عندما تؤدي التثبيت في أثناء مقابلة مهنية أو نقاش مع أصدقاء، اسأل نفسك إن كنت تعلم ما الذي أثار هذه الحركة، وسرعان ما تلاحظ أن الاندفاعية أو الشك هما الجوابان على هذين النوعين من التثبيت.

للتذكير

عندما يحمل الرجل في معصمه الأيمن سوارٌ من معدنٍ ثمينٍ فهو فرد يعيش من أجل جمهور المتفرجين ومن أجل صورته العامة. وعندما يحمل هذا سوارٌ في معصمه الأيسر فهو فرد مُغوٍ نشيط.

الإبهامان

(تخيل وحفز)

تدافع الرغبة واللذة بالمرفق

يصبح الطفل الذي يمص إبهامه الأيسر في سن الرشد أبيقورياً وشهوانياً. ويصبح الطفل الذي يمص إبهامه الأيمن في سن الرشد معنياً أكثر بصورته العامة. وإذا تنقّل بلا اكتراث بين الاثنين فانتظر أن يحدد خياره حتى تصدر حكمك. الإبهامان إصبعان توأمان، وهما يرمزان إلى عاطفتين مترابطتين فيما بينهما. يرمز الإبهام الأيمن إلى الرغبة والحفز والجنس. أما الإبهام الأيسر فيرمز إلى التخيل واللذة والحساسية. لا توجد لذة من دون رغبة، وتتحول الرغبة من دون لذة إلى إحباط. يشير الإبهامان المزينان بالخواتم إلى فرد يعنى كثيراً بجنسانيته، ولا يعني هذا بالضرورة أنه مدمن على الجنس لدرجة تجعله يقفز فوق المقدمات التي تسبق العملية الجنسية. غالباً ما لاحظت تحدياً واستفزازاً في نظرة النساء الشابات اللاتي يزين الإبهام الأيمن بخاتم. إنهن يلعبن دور «النساء اللاتي يؤكدن» ولكن هل هن واثقات من أنفسهن؟ تظهر موضة الإبهامين المزينين بالخواتم عند المراهقين. وليست هذه الظاهرة مجرد مصادفة على ما أعتقد. يجد الشبان والشابات صعوبة متزايدة في مواجهة إحباطاتهم (لا سيما مرض الإيدز) التي تعيق طاقاتهم الليبيدية (جنسانية، حفز، طموح)، فالخاتم هو نوع من العكّازة ترمي إلى تمتين الخاصية التشريحية للإصبع المزين بخاتم، بالإضافة إلى الدور الذي يلعبه في الغواية. قد يشير الخاتم في الإبهام الأيمن إلى شخصية لديها حفز مفرط، وقد يشير الخاتم في الإبهام الأيسر إلى شخصية مبدعة جداً.

موضع اللذة

للخيال عبقرية فطرية

يرمز الإبهام الأيسر بمفرده إلى فردوس سري يبدأ بالشهوانية والحلم مروراً بالاستعداد والتخيل، ولذة الوجود من دون تساؤلات زائدة أو حالة اللا توتر. ويرمز إلى سرمدية اللحظة، وهو إصبع الإتمام بحصر المعنى، وإصبع الأبيقوريين وطالبي المتع الحسية. هو إذاً إصبع أنصار اللذة الذين يختلط عندهم البحث عن اللذة بالبحث عن السعادة. إن جميع الأفراد الذين يتمتعون بمخيلة خصبة هم محبي اللذة بدرجة ضئيلة، ولكن اطمئن فهذا ليس نقيصة. والفرد الذين يسند ذقنه بالإبهام الأيسر والسبابة اليسرى على شكل ملقط مفتوح كما لو أن له لحية مستعارة هو فنان حقيقي في التخيل. فهو يترجم الكلام إلى صور دون جهد أو عناء. يشير الإبهام الأيسر المسيطر في اللازمة الحركية الثابتة للأصابع المشبوكة إلى مستوى من التخيل النشط المستند على حرية انفعالية سهلة الفهم.

موضع الرغبة

ينبغي أن توقظ حفزك وألا تلغي الوعود
التي لم تستطع الوفاء بها للطفل الذي
كنته

الإبهام الأيمن! ماذا تمثل الرغبة بالمعنى الشامل للكلمة إذا ما أقصينا الرغبة الجنسية؟ الحفز والحماس والتشدد والحسد والافتتان والنشوة. تحمل الرغبة معنىً مزدوجاً فهي في ذات الوقت إيثارية وسادية، فاسدة وصادقة. وهي قوة خارقة عندما تسفر عن ذاتها وعقبة مخيفة عندما لا تلبى بالقدر الكافي. يدفع الحفز الإنسان إلى أن يعيش أحلامه بدلاً من أن يحلم حياته وفقاً لمقولة الفيلسوف السويدي Gunnar Eklöff الشهيرة. عندما يشبك محاورك أصابع يديه أمامك وإبهامه الأيمن يسيطر على الأصابع الأخرى، سوف تعلم أنك بإزاء فرد تفوق عقلانيته إبداعه، ويفوق تصلبه مرونته، ويفوق ضبطه لنفسه حساسيته[1].

١- بالنسبة للنظرية التي تخص اللازمات الحركية الثابتة، راجع مؤلفي السابق:
Les gestes du succès, les mots de la réussite. First Editions.

خذ حذرك من قوة العادة فإنها تصيب الرغبة بالخمول وتمنع وصولها إلى اللذة. ينبغي باستمرار تحويل القديم إلى جديد من أجل إيقاظ الرغبة التي تخبو. والجميع يعلم ذلك. باختصار، المسألة هي مسألة خيال وحفز. لماذا تعتقد أن الحنين يلاقي دائماً نجاحاً؟

إخفاء الإبهام

تستخدم الأصابع كغطاء للإبهام، فالإبهام المستور هو لازمة حركية ثابتة أو متناوبة يشار إليها بالبنان.

درس بسيط في معاني الحركات

هل ترغب بدرس بسيط في علم المعاني التشريحية النفسية؟

لنفترض الحالة التالية:

غالباً ما يحشر محاورك إبهامه بين الوسطى وسبابة اليد اليسرى.

ستلاحظ على الفور أنه لا يتصف بالنزعة القتالية الكافية لكي يقوم بالفعل أو بردة الفعل، ولكن لديه ما يكفي لكي يمتنع عن الفعل. إنه يبدد الطاقة الضئيلة المتبقية له في جميع الاتجاهات عن طريق تركيز جهوده في حملات عديمة الفائدة أو عن طريق القيام بأسوأ الخيارات الممكنة.

إذا كانت اليد اليسرى هي التي تؤدي هذه الحركة، يكون الإبهام الأيسر (اللذة) محصوراً بين السبابة (الغيرة) والوسطى (صورة الذات). فالوصول إلى اللذة مقرون بصورة نرجسية لا تتحمل نجاح الآخرين (ما يملكون). إنه فرد حسود يفضح نفسه بتكرار إخفاء الإبهام.

إذا كانت اليد اليمنى هي التي تؤدي هذه الحركة، يكون الإبهام الأيمن (الحفز) محصوراً بين السبابة اليمنى (توكيد الذات) والوسطى اليمنى (التنظيم العقلي أو الثقة بالذات). لقد أجهز على الحفز من قبل إثبات الذات والثقة بالذات المعاقين بدرجة كبيرة. وغني عن القول إن التحكم بالذات غائب عن اللعبة غياباً تاماً.

يدس محاورك في أغلب الأحيان إبهامه بين البنصر والخنصر.

إن هذه الحركة نادرة كندرة اللآلئ، وهي إشارة حركية إلى فقدان النشوة الجنسية الشاملة. لقد لاحظت هذه الحركة المتغيرة غير مرّةٍ عند المريضات اللاتي فقدن التوجه، لا بل عند النساء المصابات بالعصاب والإرهاق (مرضى من النساء حصراً).

إذا كانت اليد اليمنى هي التي تؤدي هذه الحركة، يكون الإبهام الأيمن (الحفز) خاضعاً لمشيئة البنصر الأيمن (الإرادة) والخنصر الأيمن (الطموح). يجد الحفز نفسه مخنوقاً بين الإرادة في النجاح وبين الشطط في الطموح (الانتهازية)، فينضب الحفز دافعاً بالفرد إلى طريق مسدود. إن الشكل التخريبي ليس بعيداً.

إذا كانت اليد اليسرى هي التي تؤدي هذه الحركة، يكون الإبهام الأيسر (اللذة) منخرطاً (البنصر الأيسر) في بحث محموم أو في نكوص عصابي في الماضي أو في طفولة المريض (الخنصر الأيمن)، سيتصرف المريض بصورة غير ناضجة.

تدس محاورتك في معظم الأحيان إبهامها بين الوسطى والبنصر لنفس اليد.

إذا كانت اليد اليمنى هي التي تؤدي هذه الحركة، يخضع حفز الفرد (الإبهام الأيمن) لتأثير إرادة (البنصر الأيمن) عقلنة (الوسطى اليمنى) علاقاته الاجتماعية أو العاطفية. سيتصرف الفرد تصرفاً عقلانياً صرفاً بعيداً كل البعد عن التأثر بانفعالات الآخرين. وقد يكون الأمر متعلقاً بتصوره عن الجنسانية التي يعبر عنها حركياً. فمقاربته ستكون أقرب إلى الحب الأفلاطوني منه إلى الحب الجنسي الشديد. ومرة أخرى تتنبأ الحركة بنية ما.

إذا كانت اليد اليسرى هي التي تؤدي هذه الحركة، تُحرم الطاقة الوجدانية (البنصر الأيسر) والماضي (الخنصر الأيسر) من لذتهما (الإبهام الأيسر). بوضوح، تتنبأ لنا هذه الحركة بقطيعة أو بمتلازمة العدول - الهجر إذا كانت تنتمي إلى الارتكاسات الحركية للشخص الخاضع للمعاينة.

الكذبة الأولى

بقي أن أصف لكم تأشير نية لأنها تأتي في مقدمة المشاهد الحركية التي تصادفونها يومياً، وإنه لمن الخطأ تجاهلها على الرغم من أنني تناولتها في كتب أخرى سابقة. يعترض أحد أقطاب التواصل والدعاية الذي التقيته في إطار بعيد عن إطار الحركات والإشارات قائلاً: «إنها ليست سوى حركات عارية عن الصحة». عندما نعلم أن هذه الشخصية معروفة

كأخصائية بالصورة العامة، يحق لنا أن نتساءل عن فعالية نصائحها. الحق يقال إن زبائنها من الأغنياء. كان يؤدي أمامي حركة مُصغَّرة تنتمي إلى لغة الجسد التدليسية. صحيح أن منظر المجتمع من فوق برج بنايته أشمل من المنظر الذي يمكن أن نشاهده في المترو أو في الشارع. ومن ثم لا يخفى على أحد أن من يعمل في مجال الدعاية عليه أن يجيد الكذب دون أن يستطيل أنفه.

يشبك محاورك أصابعه، يتباعد الإبهامان بانتظام وهو يحاول إقناعك.

لا شك أن هذه الحركة هي أشهر من نار على علم. نراها يومياً على شاشة التلفاز في جميع النقاشات السياسية الحامية الوطيس إلى حد ما، وفي جميع البرامج التلفزيونية لجمهور عريض حيث يحق لكل واحد بربع ساعة من الشهرة. إن هذه الحركة مقاومة للصدمات، وهي تستهدف في الأصل حماية صاحبها من أي اعتداء قد يقوّض استقراره. يكشف التباعد المنتظم بين الإبهامين ضعف الإقناع الذي يستثمره المتحدث في حديثه، أو يكشف ضحالة معلوماته في الموضوع الذي يدعي معرفته. إنها الرمز الحركي الارتكاسي للكذاب. لقد فهمتم تمام الفهم! إن الذراعين (اللتين ترمزان إلى حرية الفعل أو التفكير)، واليدين (اللتين ترمزان إلى التواصل) هي حبيسة تشابك الأصابع.

فإذا سحبنا حرية الفعل والتواصل والإبداع (الأصابع)، ماذا يتبقى؟ ممثل أو كذّاب، لا فرق. غالباً ما يستخدم كلاماً مُصفِّراً ويعد محاوره بوعود مستحيلة. فيجب ألا يغيب عن ذهنكم التناقض بين الكلام الشفهي وبين أداء هذه الحركة. ومهما بلغ ذكاء المحترفين في الكذب فهم يرفضون أن يقروا بأي اعتبار للغة الجسد. لأنهم بلا شك يشعرون على نحو غامض بأن جسدهم يخونهم.

الإبهامان كالدمى المتحركة: وهي من الحركات التي غالباً ما نراها في المحطات التلفزيونية المختلفة بحيث تستحق أن نقف عندها ونفكر فيها ملياً. إذا سلمنا أن هذه الحركة تكشف لنا فرداً كذاباً، فإن الإكثار منها يشير إلى تضخم الكذب عند القياديين وعند غيرهم من الناس الذين يمارسون التأثير على الرأي العام. ويبدو جميع هؤلاء الكذابين على درجة كبيرة من الصدق تستدعي منا رسم إشارات استفهام بجدية كبيرة. إما أن أكون مخطئاً، وأتمنى ذلك أحياناً من كل قلبي عندما أفهم ما يعني أحد الوزراء في نشرة الأخبار المتلفزة بتحريكه لإبهاميه، أو أن هذا المشهد

الحركي الارتكاسي يعني جيداً ما أدّعي أنه يعني. وإذاً؟ إذاً هو أننا لسنا على ما يرام لأننا محكومون من الكذابين وخاضعون لتأثيرهم. والكذاب هو بالأخص شخص لا يريد أن يرى الواقع أو الحقيقة وجهاً لوجه مخافة أن يحرق عينيه. إن كذب المسؤولين إنكار للديموقراطية.

إذا رأيت من الآن فصاعداً الإبهامين يؤديان حركة الدمى المتحركة فراقب جيداً فاعل هذه الحركة. فالكذب لن يبدو لك واضحاً جلياً كما يبدو لك كذب طفل في الثامنة من عمره، وخصوصاً أن بعض المسؤولين العلميين يستعملون بطيبة خاطر هذا الرمز الارتكاسي، ومن المحرج القول أنهم هم أيضاً يقدمون لنا حقائق مشوهة.

حضرت خلال الصيف القائظ لسنة ٢٠٠٢ أكبر وباء لا يصدق ولم تسجل ذاكرتي له مثيل حتى الآن من الابهامات المتحركة، وكان لجميع المسؤولين مشاركة فيه. إنهم جميعاً مسؤولون لا مذنبون. كلا، ليس للكذب علاقة بالأنف إلا عند بينوكيو Pinocchio[1]، ولكن الصلة بينه وبين الإبهامين المتحركين كبيرة.

رؤوس الأصابع

(التقمص العاطفي، المسمى أيضاً بالذكاء الانفعالي)

تخمن الفطرة دائماً ما يدور في القلوب

تعتبر حالة سولانج حالة استثنائية في الحياة المهنية لمحلل نفساني. تستطيع سولانج أن تدس يديها عاريتين في فرن غازها دون أن تحترقا لكي تتناول طبقاً من ماركة Pyrex تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية. هذه العتبة على مقاومة الألم لا تصدق البتّة. تعاني سولانج من انفصام في الشخصية، وشخصيتها هذه مجزأة بين عدة شخصيات، فهي فتاة صغيرة، وهي

١- شخصية في رواية تحمل نفس الاسم من تأليف الكتاب الإيطالي Carlo Collodi. وهي دمية خشبية تُعاقب باستطالة انفها عندما ترتكب كذبة. وتتعرض لأحداث كثيرة قبل أن تتحول الى طفل - (مترجم).

أمها، وهي امرأة ناجحة في مهنتها، وهي أيضاً ضحية اعتداء جنسي في غاية الخطورة. تأتي سولانج للعلاج ثلاث مرات في الأسبوع، وما أن تدخل إلى عيادتي حتى تتبدل شخصيتها. تابعت حالتها لمدة ثلاث سنوات بشكل يومي تقريباً إلى أن استعادت إحساسها الطبيعي بالحرارة، وهي المرحلة الأولى نحو تحسين حالتها. تُعطّل شخصية الانفصامي المعقدة كل إمكانية للتقمص العاطفي، أي الإحساس بالآخر كما تعطل أحياناً الإحساس بألمها الفيزيائي.

من المؤكد أن حساسية رؤوس الأصابع لم تغب عن ذهنك. تتمثل رؤوس الأصابع أصلاً وبصورة رمزية بالتقمص العاطفي، وهذه الحساسية الفطرية لعواطفك هي التي تتيح لك أن تحس بما يحس به الآخر كما لو أن «أنا» كل فرد متصلة «بأنا» الفرد الآخر. إن التقمص العاطفي برؤوس الأصابع مفيد جداً في عدة مجالات منها مجال المعالجة الفيزيائية التي ليست أقلها أهمية. يعزز التطور والنجاح المذهل في معالجة العظام باليد، وفي جميع تقنيات هذا الجس أو التدليك فكرة أن رؤوس الأصابع لا ترمي فقط إلى مساعدة الشرطة العلمية على تصنيف بصمات أصابعك في ملفاتهم.

ولكن، بالمناسبة، ما هو التقمص العاطفي؟

التقمص العاطفي هو البعد الرابع للذكاء. كيف يمكننا أن نحس بما يدور في رأس الآخر أو في قلبه؟

تتدافع التعابير الاصطلاحية لتفسح الطريق أمام التقمص العاطفي أو العلم الفطري: «جعله يلمس لمس الإصبع» (أقنعه بدليل محسوس)، «وضع إصبعه على...» (اكتشف)، «يخبرني إصبعي الصغير إن...» (عبارة تقال للطفل)، «يعلم على رؤوس أصابعه» (يعلم حق العلم)، «هو على بعد إصبعين لكي يخمّن كل شيء» (هو على وشك تخمين كل شيء).

ثمة حساسية شبه فوتوغرافية للمشاعر التي تدب الحياة في محاورينا، وهذه الحساسية الأنثوية جداً في الأصل هي أساس ما نسميه اليوم بالذكاء الشخصي البيني أو الانفعالي. يحقق الفرد الذي وُهب هذا الذكاء بصورة طبيعية نتائج مذهلة في جميع المهن القائمة على المساعدة أو التنمية، وكذلك بصفته محقق قضائي عند البوليس مكلف باستجواب المشبوهين.

يُظهر الأطفال منذ الولادة تصرفات انفعالية نوعية، مختلفة، ومحددة جداً تبعاً لجنسهم. فالطفلة التي ولدت منذ ساعات قليلة تظهر الآن استجابة لانفعالات محيطها المباشر. إنها تحس ببكاء غيرها من الأطفال، بينما الطفل الذكر لن يعير هذا البكاء أدنى اهتمام. في النهاية، تعبر النساء بسهولة أكبر عما يحسسن به، ويظهرن مزيداً من الاستجابة لما يحس به الآخر. وهذا يقودنا إلى اكتشاف الاختلاف الذي لا ينازع فيه أحد، وهو أن عدد القراء من الإناث أكبر بكثير من عدد القراء من الذكور. فهناك سبع قارئات بين كل عشرة أشخاص يقرؤون الروايات. واستناداً إلى استطلاع آخر تبين أن ٨٢٪ من الفتيات من الصف التاسع ينوين الحصول على شهادة ثانوية أدبية. يرتبط هذا الاستعداد ارتباطاً وثيقاً بالتفوق اللغوي للإناث على الذكور منذ نعومة أظفارهن. فحس التواصل بالمعنى الشامل للكلمة هو إذاً استعداد أنثوي أكثر منه استعداد ذكوري، وإن التقمص العاطفي ميزة تنقلها الأم. فالبنات الصغيرات اللاتي لم يبلغن بعد السنتين من العمر يفضلن الكتب على الألعاب، ويعشقن أن تقرأ القصص على مسامعهن، وليست هذه حالة البنين الصغار من نفس العمر.

الميزة الأولى للمعالج النفسي

> الإحساس مرة ثانية هو إحساس أشد من الأول بضعفين

إذا كان التقمص العاطفي هو من المزايا التي لا يُستغنى عنها لبلوغ العلوم الإنسانية، فغالبية علماء النفس المستقبليين قد لا ينجحون في الامتحان. وما يدعو للاستغراب هو أن الممارسين الذين يمتهنون المعالجة النفسية في الوسط المؤسساتي هم في الغالب أفراد مُنفّرون، ويتميز أسلوبهم بالفتور، لا بل بعدم إحساسهم بآلام الآخرين. أما المعالجون النفسيون أو المحللون النفسيون الذين يمارسون مهنتهم بصورة مستقلة فهم أشد إحساساً بالبؤس. ولا بد من القول من أجل أن نرفع المسؤولية عن العلماء النفسيين إن التعليم الأكاديمي لعلم النفس منفصل انفصالاً تماماً عن أرض الواقع.

ومن حسن الحظ أن هناك أطباء أو معالجين نفسيين ليصالحوا الناس مع الحس السليم الذي يقوم عليه علم النفس بعيداً عن الأجواء الأكاديمية التي يسودها الانغلاق الفكري.

فبقدر ما تكون النصوص عويصة وغامضة وملغزة ينغلق أخصائيو علم النفس الأكاديمي على أنفسهم في أبراجهم العاجية التي تفصلهم عن واقع آلام البشر. لقد فقدوا مصداقيتهم، ولكنهم الوحيدون الذين يجهلون ذلك.

غرّة حركية كلاسيكية: عندما تتلامس رؤوس الأصابع!

تُقرن رؤوس الأصابع بعدد محدود جداً من الحركات التي لها معنى. فتلامس رؤوس الأصابع بما يشبه واقية مبرّد السيارة هو من الحركات الكلاسيكية التي نراها على الشاشة الصغيرة. وهي حركة تشي بضعف التقمص العاطفي للشخص الذي يؤديها. الإنكارية واللغة الخشبية، ذلك هو معنى هذه الحركة الخاصة والسياسية جداً على وجه الخصوص. تتلامس رؤوس الأصابع دون أن تدخل راحة اليد في تماس مع راحة اليد الأخرى فتشكل نوعاً من غطاء يذكرنا أحياناً بالواقية المعدنية التي كانت تغطي في السابق مبرّد السيارة.

إن صلابة حجج المتحدث افتراضية كطبقة الهواء التي يمسكها بيديه. تنتمي هذه اللازمة الحركية إلى كل من يتظاهر بفهم ما يجهله.

يحب الأفراد الذين يؤثرون مثل هذه اللازمة الحركية أن يلعبوا دور الأساتذة التافهين المطلعين على علوم لا يعرفونها معرفة جيدة أو يجهلونها جهلاً مطبقاً. تتلامس رؤوس الأصابع كأنها هيكل واقية افتراضية لمبرّد السيارة. وترمز هذه الحركة إلى حالة خطاب مفكك غير مترابط. ويتظاهر أحياناً المتحدثون الذين يؤدون حركة واقية مبرّد السيارة بقطع التماس بين رؤوس الأصابع. إنه نوع من نفاد صبر الأصابع المستندة على المرفقين. يخيل إليك أنهم على عجلة لاجتياز خط الوصول. لا ريب أنك فهمت المقصود. إنهم حقاً متلهفون على الانتهاء من الدخيل الذي سبب لهم حكة شديدة، ألا وهو أنت. إذا عمد محاورك إلى عزف رقصة رؤوس الأصابع المتلامسة التي نفذ صبرها فأصغي إليه بأدب واشكره حالما ينتهي من كلامه. إنه لا يساوي الوقت الذي تكرسه له. وإذا كان الأمر يتعلق بشخصية معروفة محصورة على شاشة تلفازك بحجم ٩/١٦ فلا تنس أيضاً أنه مُلوِث للنفوس ويعادل فكرة مُشوشة. انتقل إلى محطة أخرى!

في ختام فصل الذراعين

صممت عزمي أن أكون سعيداً لأن ذلك مفيد للصحة

فولتير

هل يوجد في الجسد موضع للسعادة؟

جواب سهل: ربما يشتمل الجسد بكامله على هذه النشوة الغامضة التي أصبحت رائجة جداً منذ زمن قصير.

جواب أكثر جرأة: ربما تكون السعادة محفوظة في الرصيد الوراثي لبعض السلالات المباركة من الآلهة، هؤلاء الأفراد الذين يفر منهم سوء الطالع فراره من الطاعون حتى لا يتلوث بغبار الكواكب.

في تحقيق أجري مع سكان مدينة باريس على شبكة الإنترنت حول الكلمات الجوهرية التي يؤثرونها على غيرها، احتلت كلمة «السعادة» المرتبة الرابعة بعد كلمات الحب والتمرد والمستقبل[1].

فمن بين ١٣٣٢ إجابة تضمنت الكلمات العشر الأكثر شيوعاً حصلت كلمة «السعادة» على ١٣٥ صوت، أي ما يقارب ١٠٪ من الأصوات، وفازت كلمة «الحب» بـ ١٦٪ من الأصوات، وحازت كلمة «التمرد» على ١٤٪، وجمعت كلمة «الشجاعة» ٩٪، وحصلت كلمات «النجاح» و «العائلة» و «النشاط» على ٨٪ من الأصوات، ووصل «الحلم» إلى ٧٪، وحقق «التضامن» ٦٪ من الأصوات.

وبالمقارنة، «فالحقيقة» تساوي ١.٣ ٪ من الأصوات، ويساوي «العمل» ٣.٥٪، و «الجنس» ٣.١٪، و «الوطن» ٠.٧٪. إن مفاهيم «الحب والتمرد والسعادة»، إلى آخره... ليس لها من المعنى سوى القيمة الدلالية التي ننسبها إليها. فهي منزوعة من الإطار الانفعالي الذي يمكنها التعبير ضمنه، وهي منزوعة على الخصوص من الجسد الذي اتخذت لها مستقراً فيه. فلا يعود للعاطفة التي فصلت عن الجسد من قيمة أخرى سوى القيمة التي نرغب أن نمنحها إياها. ما هذا التحقيق إلا صورة طبق الأصل عن القيم التي يمكن أن ننسبها للعواطف الإنسانية. وغابت الكلمة التي تتقدم جميع الكلمات، ألا وهي المال، هذا السيد الطالح والعبد الصالح، فالمال في مجتمعنا هو الدم الذي يسهم في السعادة شاء من شاء وكره من كره. فهو لا غنى عنه لسد حاجاتنا الضرورية الأساسية وإشباع نزواتنا الأكثر كمالية. ولكن هناك أيضاً طريق يؤدي إلى سعادة الإنسان الحميمي، وهو طريق معرفة الذات، هذه المجموعة من الخلايا التي تمثلك، وهذا الكنز المدفون في دائرة رصيدك الجيني الوراثي. إن الحياة تعلم دائم من العالم الذي يسكن في داخلك والمتفاعل مع العالم الذي يستقبلك لفترة مؤقتة. إن كل

1- Le Parisien du 15 mai2004.

معلومة تتيح لك معرفة ذاتك على نحو أفضل هي مداعبة تكافئ أناك. وسواء كانت هذه المعلومة تثقيفية أم لا ، فهي سوف تحملك على التفكير وعلى تعديل تصرفاتك لكي تكون في حال أفضل. ربما ينقصك قليل من هذا ويفيض عنك كثير من ذاك. والصفات النفسية لا مرئية ولكن في مقدورنا الإحساس بها وتأكيدها بصورة ذاتية. تعلم أن تكون أكثر انتباهاً لحركات جسدك من انتباهك إلى موكب أفكارك أو تأملاتك المضطرب، وسوف ترتقي أول درجة على السلم الذي يقود إلى محراب السعادة. يتألم جسدك على غرار الأطفال المرضى لكي يجتذب انتباهك، وبإهمالك له لصالح كثرة الأفكار المُشوشِة سوف تنسى سعادة العيش في هذا الجسد المتمتع بقدرات مذهلة. أعد استثماره عن طريق الفكر وتخلص من تأملاتك عديمة النفع. امش واركض وتنفس واجعله يتحرك، ولكن لا تنس على وجه الخصوص دوره كسفينة فضائية للأنا لكي يستطيع أن يقدم لك في المقابل سعادة السكنى بين جدرانه.

الجذع

موجز الفصل

الإبطان

التفاؤل أو التشاؤم

يمكن أن يكون نصف الكأس ممتلئاً أو فارغاً. أنت أدرى!

أسفل البطن

الأفكار المشوشة

وإذا لم تكن الأفكار المُشوشة سوى استرواح للعقل؟

الجذع

التوتر

اندفع ببطء أمام التوتر الذي يهاجمك، وقابل من يستعجلك بالقوة السلبية

العمود الفقري

الحكمة

عليك لكي تصبح حكيماً أن تعيش مائة ألف سنة من العنف كي تشمئز نفسك من كل هذه البربرية

فقرات الرقبة

الإيمان

الإيمان من دون الثقة بالذات وهم الأنا

فقرات الظهر

الشعور بالذنب

الشعور بالذنب هو سرطان فرضية البراءة

الفقرات القطنية

الثبات، الغيظ، التذبذب

الثبات ميزة والعناد نقيصة والتذبذب استرخاء

العجز

غريزة البقاء على قيد الحياة

إذا كانت الحياة مقدسة فالموت تدنيس لها

العصعص

الحماس

الحماس طاقة يمكن النيل منها

الظهر

التوازن الوجداني

تتوقف القدرة على الحب على حساسية الظهر للمداعبة

لوحا الكتف

الحدس

يرمي الحدس إلى حثك على التفكير لا إلى انتزاع منك الرغبة في ذلك

الكليتان

انظر الفقرات القطنية

الكتفان

رجولة وأنوثة

أصبحت المرأة منذ فترة ليست ببعيدة كائناً إنسانياً بصفة كاملة في مجتمعنا الغربي بينما تبقى بطن ملائم جداً لوضع الأطفال الذكور تحت خطوط عرض أخرى

الكتف الأيمن

الطموح

الطموح طبع ذكوري صادرته غالبية النساء المعاصرات اللاتي يحملن محفظتهن من جهة اليمين

الكتف الأيسر

الانفعالات

الارتياح والنفور هما من الانفعالات الأساسية التي يتحكم بها القلب دون تدخل العقل

الصدر

الأمن

الأمن وهم يعاشره الإنسان عن طيب خاطر لكي يطمئن مخاوفه

الضفيرة الشمسية

الجرأة والجبن

يضاد الواحد منهما الآخر. عندما نرفع الغطاء عن الجبن نعثر على الجرأة

عظم القص

الحس النقدي والمقدرة على التروّي

الفن ثمرة المسافة والاحتراس ثمرة عدم الثقة

الخاصرتان

الزهو

من يحبني يتبعني وظله يتعقبه

الخصر

القدرية والخضوع

من فرط تضييق خصر المرأة كان لا محالة من أن تصبح رمز الخضوع

البطن

الدعابة والأمل

الدعابة ترياق اليأس

الإبطان

(التفاؤل أو التشاؤم)

من كان يصدق؟ أن الإبطين هما موضع التفاؤل الذي يضاد التشاؤم.

وكل ذلك بسبب عُرّة حركية معروفة جداً تتلخص بإدخال اليد تحت الإبط - اليد اليمنى تحت الإبط الأيسر، والعكس بالعكس.

المتفائل

الاكتئاب الارتكاسي مرض المتفائلين

يقوم بمصالبة ذراعيه والإبهامان منتصبان وراحتا اليدين تحت الإبطين. تلك طريقة جيدة يرفع بها الكتفين ليعطي انطباعاً بأنه يتمتع بالقوة. يالها من مفارقة! تكشف هذه الوضعية النمطية عند المراهقين حالة اكتئاب، وعند الراشدين حالة إنهاك يطلق عليها اسم Burn out. المقصود هو نوع خاص من الاكتئاب الارتكاسي الذي يحدث في أعقاب إرهاق شديد، وهو يظهر عموماً عند الأفراد الغارقين في مسؤوليات تتجاوز مستوى مهاراتهم. ويسمى أيضاً «مرض المدراء». يتصف معظم الأفراد الذين يصابون بهذا النوع من الاكتئاب الارتكاسي بشخصية حساسة يعوزها النضج كما يتصفون بميلهم إلى الانطواء وبعلاقاتهم الاجتماعية الصعبة التي تولد المخاوف اللاعقلانية وعدم التأكد من المستقبل، والنتيجة هي بالتأكيد شعور شديد بفقدان الأمن. يؤكد بعض المؤلفين أنه من الصعب التعرف على هذه الحالات الاكتئابية لأنها تختبئ وراء مواقف اجتماعية خادعة وأعراض متنوعة كالتعب المفاجئ واضطراب النوم وفرط النشاط والمزاج. على أن هذا الوصف الحالك ينبغي ألا يحجب عن أعيننا أن الأفراد الذين يؤدون هذه الحركة بانتظام هم أيضاً متفائلون بطبيعتهم. وهنا تكمن بلا شك المفارقة الكبرى للسلوك الإنساني. ويبقى لديهم دائماً ما يكفي من القوة لكي يشمخوا برؤوسهم من تحت الماء. ليست الصورة على هذه الدرجة الكبيرة من الحلكة. يشبه المتفائل طائر العنقاء الذي يُبعث دائماً من تحت الرماد.

عندما تلجأ اليد اليمنى إلى تحت الكتف بشكل منتظم وتكون راحة اليد محصورة تحت الإبط الأيسر والإبهام منتصباً، فإن هذه الوضعية تتنبأ بردة فعل شديدة بالمطالبة و/أو بالتمرد أمام موقف محبط. تبعث هذه الحركة على الاطمئنان لأن راحة اليد تدخل في تماس مع دقات القلب. إن الإبط الأيسر هو الموضع الرمزي للتفاؤل. مادام القلب ينبض فكل شيء على ما يرام.

المتشائم

الاكتئاب المزمن مرض المتشائمين
.تقدم لنا الشخصية المتشائمة صورة وجدانية
دائمة الحلكة لجميع التجارب الحيوية.
وتشاؤماً عميقاً أمام الحياة يتبدى لنا
بشكل خاص باجترارات كئيبة و/أو
مخاوف سوداوية.

(Henri Ey, Manuel de psychiatrie)

تلجأ اليد اليسرى إلى تحت الكتف الأيمن وتكون راحة اليد محصورة تحت الإبط الأيمن والإبهام منتصباً. يكشف هذا الارتكاس شخصية متوترة. يشعر الفرد بنبذ محيطه له، وقد يؤدي هذا الشعور بالنبذ إلى معاودة هذه الحركة الخاصة. والسباق إلى الاعتراف هو أمر جوهري في نظره لكي يتخلص بحق من شعور بالإحباط ينهكه. يعاني المتشائم من مشكلتين كبيرتين هما عجزه على تركيز اهتمامه في اتجاه واحد لا يتغير (فهو متذبذب)، و/أو عجزه عن القيام بخيار. هناك بالطبع صلة قوية جداً بين التشاؤم والتطير. ففي الاجتماعات المُسارّية يتميز كلام غالبية الحاضرين بالقدرية أو التشاؤم: «إنهم محظوظون جداً بأنهم ما زالوا على قيد الحياة»، «ينبغي ألا نفرح بهذه السرعة الكبيرة حتى لا نُغضب الآلهة»، ولا يقال «حظاً سعيداً» بل «حظاً سيئاً...» لكي يضل سوء الحظ طريقه مع نتانة البراز، على ما أظن. لم ألتقِ قط أفراداً متفائلين في العيادات النفسية التي كنت أعمل فيها في الماضي، بل التقيت الكثير من المصابين بالاكتئاب *المزمن*، وبنسبة كبيرة من المصابين بالقلق الذين يبحثون عن علاج «كيماوي»، وبأكبر قدر من الباطنيين الذين يحشرون اليد اليسرى تحت الإبط الأيمن أو يصالبون الذراعين باستمرار.

متلازمة الهجر

من لا يفي بوعده يستحق الهجر

تشي اليد المحصورة تحت الإبط الأيسر أو الأيمن دائماً بالخوف من الهجر سواء كان الفرد متفائلاً أم متشائماً. وتشير راحتا اليدين تحت الإبطين والإبهامين مشيين عندما يصالب المرء ذراعيه إلى الإعياء النفسي الشديد.

تلخص عبارة «هجرته مخافة أن يهجرني» منطق المصاب برهاب الهجر. إن متلازمة الهجر (في الاتجاهين) هي مشكلة اجتماعية حقيقية في زمن أصبح فيه الطلاق مؤسسة، لا بل حقاً مكتوباً في ميثاق الزوجين الجديد. اكتشف Charles Odier هذه المتلازمة على وجه الخصوص وأطلق عليها اسم «عصاب الهجر» في عصر كان فيه هذا العصاب مرتبطاً ارتباطاً أساسياً بمواقف انفصال قديمة عايشها مرضاه معايشة أليمة. وتطورت هذه المتلازمة تطوراً فريداً في غضون ربع قرن واندرجت في طرق التواصل ما بين الأفراد المميزين. «نعاود الاتصال مع بعضنا» «On se rappelle!» وهو مثال شفهي على طريقة الهجر، وأعنونه: «تتبعني، أهرب منك» «Suis-moi, je te fuis». لا يمثل الضمير «on» شخصاً محدداً. فإذا أنت لم تعاود الاتصال معي فالغلطة غلطتك لأنك لا تساوي اتصالاً هاتفياً إضافياً. تلك هي الترجمة الواضحة لتعبير الهجر «نعاود الاتصال مع بعضنا». وإذا كنت لا أريد أن أُهجر فينبغي أن أسير في أثر أولئك الذين يهربون مني لكي أكون موضع ترحيب ضمن الجماعة. اشتريت خلال فترة التنزيلات سترة من الجلد الأسود مع رقعة بيضاء على الكمين كالتي يرتديها مطربو الروك أند رول. والحمد لله أنها تليق بي جيداً. ومنذ بضعة الأيام كنت أتنزه بصحبة أولادي وأستمتع بالوقت الذي أمضيه في أحد أماكن البيع التي تعمل حسماً على سلعها. فمررت بجناح الدراجات النارية من ماركة هارلي دافيدسون فإذا بجميع الراكبين لهذه الدراجات يرتدون سترة من الجلد الأسود مع رقعة بيضاء على الكمين. فحيّوني كأنني واحد منهم. ولم أدرك إلا بعد فوات الأوان بأنهم خدعوا بسترتي الجميلة السوداء التي اشتريتها في أثناء فترة التنزيلات من أحد المحلات الباريسية الواقع في شارع Rennes. لست أملك دراجة نارية ولكنني أصبحت على الفور فرداً في الجماعة بفضل سترة الجلد الجميلة، فالمظهر يعكس المخبر أياً كان رأي العقول النيرة.

تقول ساندرين:

لقد اعتدت الاتصال هاتفياً بمعارفي من الوسط المهني، وكنت أصعق عندما يرن الهاتف على الطرف الآخر من الخط. لم يكن أحدهم ليتحمل مشقة الرد على الهاتف. فأخذت

دون قصد بطريقة: «تهرب مني، أتبعك» (Fuis-moi, je te suis)، وكنت أتألم لهذا الأمر. بدأت أخيراً بإرسال رسائل إلكترونية لكي أتواصل بفاعلية أكبر وقطعت هاتفي المحمول حتى لا أعود إلى الاتصال من جديد. وبالتدريج أصبحت لا أُمسّ مباشرة، فمعارفي يتصلون بي عن طريق الرسائل الإلكترونية وأنا أرد عليهم بالطريقة نفسها. تفتقر هذه الطريقة إلى الحرارة البشرية ولكن الوقت في نظر الجميع سلعة غالية الثمن. وأصبحت طريقة «تتبعني، أهرب منك» (Suis-moi, je te fuis) هي القاعدة المتبعة. أشعر بحرمان من الاحتكاك البشري ولكن ماذا باستطاعتي أن أفعل؟

نعيش اليوم في مجتمع حَرفِي رَقمي حلت فيه الرسائل الصوتية ذات الخيارات المتعددة محل الصوت البشري. وأصبح الشعور بالهجر شعوراً عاماً، وراح يرسخ شيئاً فشيئاً في لاشعور الطبقات العاملة، ولم ينجُ منه سوى الأحداث والمسنين، فما زال هؤلاء يستطيعون قضاء ساعات طويلة على الهاتف دون أن يهتموا باستثمار وقتهم في كسب المال.

تدل متلازمة الهجر هذه على تشاؤم مجتمع يؤثر المؤامرة، ويفترض الذنب بدل البراءة. فينكفئ الفرد على نفسه ويقضي ثلاث ساعات ونصف يومياً في استهلاك الصور التلفزيونية. إن التشاؤم في طريقه لكسب المعركة ضد التفاؤل. المعركة فقط وليس الحرب، كما آمل.

أسفل البطن
(موضع الأفكار المُشوِشة)

ما هي الفكرة المشوشة؟

هي تكهن وتخوف وكارثة متخيلة وانطباع بعدم النفع وشعور بالفشل وخوف لاعقلاني وإحساس بالذنب عارٍ عن الصحة، إلى آخره...

باختصار، غالبية الأفكار التي لا تكون أفكاراً منظَّمة هي أفكار مشوِشة. وأسفل البطن هو موضع رهاب الخصاء على الصعيد الرمزي، وأنا أضيف إليه أيضاً موضع الأفكار المُشوِشة والملوثة.

بعض الحركات النمطية

يشبك وهو جالس أصابعه فوق أسفل بطنه كما لو أنه بحاجة إلى رباط لحماية عضوه التناسلي.

هذه حركة لا شعورية يؤديها دائماً الأفراد البدينون، والذين يُسمون أيضاً بالظرفاء. وتكشف هذه الحركة في الواقع عن الحاجة إلى حماية أسفل البطن من اعتداء محتمل، ولو كان شفهياً.

يمشي محاورك ويداه معقودتان فوق أسفل بطنه.

تدل هذه الطريقة الكلاسيكية جداً في المشي على الإخفاق. تمثل اليدان المعقودتان فوق أسفل البطن أو أبعد من ذلك (كل شيء مرتبط بطول الذراع) بصورة رمزية عقبة في وجه السير. وتصبح هذه الوضعية الجسدية الشائعة عند المتقاعدين أو المتبطلين فيروساً حقيقياً إذا عاشرت شخصاً يؤثر تقليدها. عندما يحشر محاورك نفسه في قضية ما، يولي الأمل مدبراً. وإذا تدخل ليؤدي لك خدمة ينفرط عقد طموحاتك، ويصبح كالجزيئات التي أفرغت من ذراتها. إنه يجلب لك النحس. وإذا كان حظك من السوء بحيث كنت زميلاً وصديقاً له في آن واحد فقد فهمت على نحو مباغت السبب في قلة حظكما معاً. أنا لا أسخر سخرية رخيصة على الرغم من أن اللهجة التي أتكلم بها تبعث على الابتسامة. يُستدل على الفرد الذي يجلب النحس من عدد كبير من المشاهد الحركية. لا يوجد شخص أسوء منه نُصحاً. ومجرد معاشرته كافٍ لتحويل حياتك المهنية إلى حياة مليئة بالمحن القاسية. إن التميمة الوحيدة للتحصن من سوء الطالع الذي يتعقبه هي أن تتجنبه أو أن تهرب منه.

آلام البطن

تمتلك البشرية المعذبة خيال خصب

إن بعض آلام البطن ذات منشأ نفسي كالآلام التي يسببها الانتفاخ، أو الاسترواح، أو الإمساك، أو اضطرابات السبيل المعوي.

وهناك علاقة سببية واضحة بين هذه الآلام غير العادية وبين صحة محفزاتك أو رغباتك. وكما أن الاستتباب النشيط للأفكار المؤذية يمكن أن يسبب الإمساك مع التطبل أو الإسهال المفاجئ، كذلك يتأتى السبيل المعوي الإشكالي في غالب الأحيان عن إحباط شديد أو عن المحافظة على أفكار مؤذية في أعماق الشعور. ونرى خصوصاً هذه الحالة في اللوحة العيادية لاضطرابات الاكتئاب الوظيفية المقرون بمتلازمة العدول - الهجر. إن الخسارة المادية أو

الوجدانية أو خيبة الأمل من الآخرين أو من الذات (جرح الصورة المثالية) هي من العوامل التي تفضي إلى متلازمة العدول - الهجر كما في الحالة المثالية للمريض التالي يرويها أحد زملائي من بلجيكا.

عمل جيروم خلال عدة شهور من أجل تحقيق مشروعه، وهو مطعم للوجبات السريعة في أحد الأحياء الذي يكثر فيه الموظفون. وكانت جميع المؤشرات مشجعة: موقع ملائم، سوق، مدير مصرف ليمده بقرض مالي، إطلالة المحل مثالية، خطة مالية، مردودية شبه فورية، غياب المنافسة، الخ.. الخ... عندما أوشك جيروم على بلوغ غايته، عدل بصورة مفاجئة عن مشروعه. فالمدير الذي كان مستعداً ليسنده مادياً انتقل إلى مكان آخر دون سابق إنذار وجاء مكانه زميل مصاب بالبارانويا. ورفضت لجنة القروض أن تمنحه القرض الذي وعد نفسه به، وأجّر المحل الذي كان يطمح به لمستأجر آخر. لقد أصبحت أحلام جيروم أثراً بعد حين.

أصيب صاحبنا بحالة من الاكتئاب الشديد، فجاءني إلى العيادة بصحبة زوجته وروى لي ما يحس به من مرارة وشرح لي بالتفصيل أسباب نحسه محاولاً أن يقنعني بأنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً له.

«- هل أتيت إلى هنا بالسيارة؟

- كلا! لقد ركبت المترو. لماذا هذا السؤال؟

- لا لشيء! هل تحب المشي؟

- كثيراً جداً، أجاب بلهجة تنم عن خيبة الأمل

- كم من الوقت استغرق إعداد مشروعك؟

- لا أعرف بالتحديد. لنقل ثلاثة شهور. لماذا؟

- هل تستطيع أن تترجم لي حفزك بصورة ملموسة؟

- ماذا تقصد؟

- أعلم أن هذا سيكون صعباً عليك، ولكن أريدك أن تحول لي جهودك إلى كيلومترات.

- إلى أي شيء؟؟؟ (أصيب بالذهول من طلبي هذا)

- خذ الأمر على أنه لعبة. استغرق الإعداد للمشروع ثلاثة شهور من العمل الدؤوب، فكم كيلو متر سيراً على الأقدام يمثل ذلك؟»

استغرق في التفكير مكثراً، فالسؤال ليس منطقياً لكنه قبل المشاركة في اللعبة. يعاني جيروم من إمساك مزمن منذ أن مني بالفشل. استرواحه مؤلم ويبذل جهداً جهيداً لكي

لا يظهر عليه ذلك علناً. ذهب خلال مقابلتنا غير مرّة إلى المرحاض. تستغرق الترجمة بعض الوقت. زم شفتيه وهزّ رأسه شمالاً ويميناً وعدّل من جلسته أكثر من مرة، ثم قال والعرق يتصبب منه خفيفاً:

- ألف كيلو متر، قالها فجأة وبنوع من الاستفزاز في لهجته.

- إنها مسافة كبيرة! ولكن هناك ما أقترحه عليك. أمامك خياران: إما أن تشتري لنفسك جهازاً لقياس الخطى تقيس بواسطته الطريق الذي يقطعه سائر المسافات الطويلة، وإما أن تشتري سجادة متحركة للمشي في البيت. إن ما عليك أن تفعله لكي تغفر لنفسك فشلها وتتخلص من الاضطرابات الوظيفية التي تعاني منها هو أن تمشي على درب الصليب. فإذا وافقت على اقتراحي فأنا أضمن بأنك سوف تستعيد ما تحتاجه من عزيمة كافية وضرورية لكي تناضل وتنجح في فتح مطعم الوجبات السريعة في أفضل الظروف الممكنة.

صعق مريضي مما سمعه وارتخى فكه السفلي كسمكة تونا Tex Avery. غادر مكتبي دون سلام أو كلام بعد أن سدد طبعاً أجرة المعاينة. وغاب عن ناظري سنة كاملة. شعرت ذات يوم بجوع خفيف فدخلت إلى أحد مطاعم الوجبات السريعة، وما أكثرها في بروكسل. ولما انتهيت من الطعام سددت فاتورتي وهممت بالخروج فإذا بجيروم أمامي. كان يبدو سعيداً جداً لرؤيتي.

«لقد قطعت الألف كيلومتر سيراً على الأقدام، وقد استغرق ذلك مني ستة شهور. وقسماً لو رفض مدير المصرف أن يقرضني المال الذي طلبته لكنت التهمته نيئاً».

اختفت الاضطرابات الوظيفية التي كان يعاني منها حالما بدأ مشواره بالجري كما فعل الممثل توم هانكس في فيلم Forrest Gump. لقد عبر جيروم بلجيكا على قدميه منطلقاً من Knokke le Zoute حتى Arlon. ثم رحل بعد ذلك مع زوجته إلى جنوب غرب فرنسا لقضاء العطلة الصيفية. وهناك مشى لمسافة أكثر من مائة كيلومتر، وكانت زوجته تسير إلى جنبه على الدراجة.

«غالباً ما كنت أنوي الانسحاب، ولكنني قلت لنفسي إذا فعلت ذلك فسوف ألوم نفسي إلى الأبد. ثم زاد اقتناعي أن المطعم ينتظرني في نهاية الطريق».

- وهل الأمور على ما يرام؟

- في أحسن حال!

كانت الطاقة المخزونة خلال رحلة الألف كيلومتر وقوداً تفجر وساهم في تحقيق مشروعه.

كيف يمكن ذلك؟ إن الجهد التدريبي الخارق الذي بذله قد حفر تصميمه في بنية شخصيته التحتية. يساوي التصميم الثبات والمواظبة والتحمل والاقتناع والبديهة واليقين والاكتشاف. لقد بذل أقصى ما يستطيعه من جهد، وهذا يعطيه الحق في المضي قدماً حتى يحقق آخر أحلامه كما يغني جان جاك غولدمان. لقد وضعه زميلي البلجيكي أمام خيار لا يقبل المناقشة، وهذا شكل من أشكال التدريب الذي يرمي إلى أن يقدم له من جديد صورة متفجرة عن ذاته. ألف كيلومتر! تلك كانت القيمة التي منحها للجهد الذي استغرق منه ثلاثة شهور حتى ينجز مشروعه المجهض. كان بإمكانه أن يقطع المسافة على الدراجة الهوائية كما اقترح عليه الطبيب، ولكنه فضل أن يقوم بما قام به بطل فورست غامب. ولمّا أنهى رحلته كان كمن أصيب بداء الكَلَب على حد تعبيره. كان بإمكانه أن يلتهم نيئاً كل غبي يقف حجر عثرة في وجه مشروعه.

«فكرت كثيراً بمشروعي وأنا أمشي حتى صرت كالخرتيت. لقد تغير كل شيء: تعاملي مع الآخرين، جرأتي وفعالية علاقاتي».

والمكافأة التي حصلت عليها بعد مثل هذه المعركة ضد الشعور بالفشل هي شعور بفخر مشروع من الصعب جداً على المرء أن يحس به إذا هو لم يعايشه ولم يجربه.

وأما الأفكار المشوِشة، فقد سحقها جيروم كما يسحق البعوض. ومنذ ذلك الحين لم يعد يشعر بأي ألم في أمعائه. اختتم زميلي مبتسماً: «قدم لي جيروم فنجاناً من القهوة كمكافأة».

نصيحة المعالج النفسي

تعمل الأفكار المشوِشة كالفيروسات التي تهدم هيكلية التنظيم العقلي. وهي لا تعرقل الذاكرة والذكاء فحسب، وإنما تعيق أيضاً الجسد الذي يتعرض لهجماتها على شكل اضطرابات نفسية جسدية أو على شكل اضطرابات متنوعة ومختلفة في وظائف أعضائه. فهل يوجد ترياق يتيح لنا التخلص من هذا التلوث العقلي؟ هناك أنواع متعددة من الترياق، وأولها يدعى الرياضة. إذا كنت غير مواظب على رياضة ما تستطيع أن تتحدى نفسك وأنت تنظر إليها في مرآة الحمام، كما تستطيع أيضاً أن تتعلم تخطي حدودك لكي تبعث قوة التحمل لديك. كم متراً مربعاً من تراب حديقتك تستطيع أن تحفر بالمعول؟ عشرة أمتار مربعة؟ تحدى نفسك واحفر الضعف. وكم صفحة من رواية تستطيع أن تقرأ في ساعة واحدة؟ ستين صفحة؟ تحدى نفسك واقرأ سبعين. إن تحديك لذاتك في كل مناسبة هو خير وسيلة لطرد الأفكار المؤذية. لماذا؟

لأن كل انتصار صغير هو البرهان على قيمتك المضافة، مثل TVA التي تحصل عليها عن أسهمك العادية جداً. والمسألة هي أيضاً مسألة عقلية ينبغي اكتسابها، فتحدى نفسك كلما استطعت بأن تفعل أفضل أو أكثر مما اعتدت أن تفعله كل يوم. عش تحدياً مستديماً مع نفسك إلى أن تتوقف الأفكار المؤذية عن غزو ذهنك، لأن هذه الأفكار لا تلوث قدراتك الفكرية فحسب، وإنما هي سبب الآفات الجسدية العديدة كتلك التي تصيب السبيل المعوي، وهي ليست أقلها ضرراً. إن العلاج الناجع الوحيد ضد الأفكار المؤذية ولا نجده عند الصيادلة هو التحدي.

الجذع
(موضع التوتر)

اندفع ببطء أمام التوتر. وقابل من يستعجلك بالقوة السلبية

«ينشأ التوتر من إثارة متخبلة بانتهاء النشاط بينما خط الانطلاق لم يتم اجتيازه بعد». تأمل قليلاً هذا التعريف قبل أن تتابع. يعتبر الاتجاه الطبيعي للجذع ملاحظة جوهرية في التشريح النفسي. يدور الجذع في وجه ريح التوتر الاجتماعي كما تدور دوّارة الهواء. ويشير الدوران الطفيف للجذع نحو اليمين إلى استعداد للقيام بهجوم شفهي أو فيزيائي. فالجسد يتراجع إلى اليمين قبل أن يثب (بصورة افتراضية) على الخصم. تخيل تسديد لكمة! ويحتاج إلى نكوص الكتف إلى الوراء لكي تسدد الضربة بقوة. أما دوران الجذع ناحية اليسار فيكشف رغبة في الهروب على الرغم من أن خصمك يعطيك انطباعاً على «انخراطه التام». انتبه جيداً إلى كلامه: «كلا، كلا، أنا موافق معك». ينبغي بالطبع التأكد من جنبيته إذا كان لديك متسع من الوقت لأن الأعسر يدور إلى اليسار عند هجومه ويدور إلى اليمين عند هروبه. غالباً ما يكفي تحديد الرسغ الذي يحمل ساعة يده. في الواقع ليس الهروب هو المصطلح الدقيق. يشير دوران الجذع نحو اليسار عند اليميني دائماً إلى فك ارتباط تنبؤي، بينما يؤكد دورانه نحو اليمين على الانخراط أو الالتحام.

عندما يميل محاورك إلى دفع جذعه إلى الأمام فهو يخاف أن يلقى معارضة أو ملامة. إنه يتخذ وضعاً دونياً وكأنه يريد أن يقول: «أنا بحاجة إليك أو بحاجة إلى مساعدتك» أو «أنا أجدك خفيف الظل».

ويكشف الجذع المتراجع إلى الوراء والملتصق بظهر الكرسي حاجة محاورك إلى الهروب أو خوفه في أن يفقد حرية الاختيار. إذا اتفق لك أن أدّيت هذه الوضعية بصورة لاإرادية وأنت في خضم الحوار فسوف تعلم من الآن أن مضيفك يحاول أن يحبسك في دائرة حججه أو أنه يلعب بك لكي يقنعك بالموافقة على وجهة نظره. قد تقول: «عندي انطباع برائحة كريهة». فالرائحة الكريهة هي ترجمة لهذيان شمي: يفوح الموقف برائحة كريهة بالنسبة لك.

إذا كان جذع المتدربة الجديدة لديك يميل في أغلب الأحيان نحو اليمين عندما تجلس أمامك وجهاً لوجه، يمكنك أن تستنتج أنها تبذل قصارى جهدها لكي تركز طاقتها في العمل الذي أُوكل إليها. فلديها الحافز والتصميم لإرضائك. «أتمنى أن يكون ملفي قد أعد إعداداً جيداً». أما إذا كان يميل في أغلب الأحيان نحو اليسار عندما تجلس أمامك وجهاً لوجه فإنها تشعر باضطراب انفعالاتها، إما لأن الوظيفة التي تشغلها لا تعجبها كثيراً، وإما لأن درجة إعجابها بك كبيرة بحيث لا تستطيع أن تركز تركيزاً فعالاً في عملها «ما أجمله بربطة عنقه كالفراشة! ينبغي أن أشيح بنظري إلى مكان آخر». إنها في كلتا الحالتين تحاول الهروب بشكل رمزي من الفرص التي تسنح لها.

إن كل شخص لا يجلس بكلّيته على كرسيه فهو شخص مستعد لمغادرتك والجلسة منعقدة، ولو لم يمضِ وقت طويل على وصوله. فالأمر يتعلق هنا بوضعية نمطية، لا بل كاريكاتورية تشير إلى هروب زائف. إنه يتصدق عليك بقليل من وقته، ولا يعيرك انتباهاً بثلاث قروش ثم يرميك كما يرمي جورباً قديماً، ويذهب إلى محاورين أكثر فائدة أو أكثر عطّية.

يشكل الجذع جزءاً جسدياً شاملاً، وهو لا يعبر إلا من خلال التواءاته واتجاهاته وزخرفاته (خصوصاً الوشم الذي أصبح دارجاً جداً). اعلم مع ذلك أننا غالباً ما نشعر بألم القطن عندما ندوس بأقدامنا على التقاليد التي درجنا على احترامها بفعل التربية. إنه الثمن الذي يجب أن ندفعه. تجد الأحزمة الجلدية التي تستخدم لحماية الفقرات القطنية، والتي يتمنطق بها بعض الرجال الأقوياء (خصوصاً من يعمل في مهنة نقل الأثاث) مسوغاتها في المهن المضنية، ولكنها مرتبطة أيضاً بهشاشة العضلات القطنية. لاحظت أيضاً أن الأفراد الذين

يتعرضون لألم الفقرات القطنية بصورة متكررة هم أشد عناداً من الناس العاديين. إن الكليتين هما الموضع الرمزي للعناد والتذبذب الذي هو صورة مرآته. «أشعر من جديد بألم في فقراتي القطنية. بالمناسبة، لقد غيرت رأيي بخصوص مجيئي إلى باريس غداً». إنها الآن المرة الرابعة التي تؤجل فيها سفرها، وإنها المرة الثانية التي تشعر فيها بألم في فقراتها القطنية هذا الشهر.

الجذع كتحفة فنية BD

الجذع le buste هو المكان المفضل للوشم عند الرجال والنساء. وهذه التسمية هي من بنات أفكاري، وهي تشير إلى فرد يحلم بحياته في ظل جسد «تحفة فنية»، ولكن أناه قد ضُحي بها لصالح مظهر الذات. إن الذات هي الانعكاس المثالي للأنا. إنها الصورة العامة (يسميها يونغ personna) التي تتيح له الوجود في نظر الآخرين. الوشم شيء جوهري إذ أنه يمثل صور الأحلام التي لن يعيشها بتاتاً. وهناك بلا شك سبب آخر وراء وسواس الجذع كتحفة فنية: «ممتلئ من الخارج وفارغ من الداخل!» على حد تعبير المثل الشعبي. «وسواء أعجبوا بجسدي أم لم يعجبوا به فأنا موجود في نظر الآخرين». إن الوشم هو الشكل الخارجي لخواء وجداني عميق ولكنه جميل.

كيف السبيل إلى تصريف التوتر؟

ليس الهدف هو المضي إلى مسافة بعيدة وإنما
الهدف هو الاستمرار لفترة زمنية طويلة

هو أن تمارس بمنتهى البساطة رياضة ركوب الدراجة الثابتة أو رياضة المشي على السجادة المتحركة وأنت تشاهد التلفاز. اختر لك فيلماً جيداً واستمر بالتحريك أو المشي من بداية الفيلم إلى نهايته. ولا تنسى أن تشرب في أثناء الطريق! فالمواد السامة التي تطرحها هي الترجمة السائلة لتوترك. لا ينفع الركض، ينبغي أن تحرك ببطء أو أن تمشي على راحتك من دون زيادة.

ليس الهدف هو المضي بعيداً وإنما الهدف هو الاستمرار لفترة زمنية طويلة. فثلاثون دقيقة كل مساء تقريباً تمنحك نوماً عميقاً وربلتين حديديتين ومعنويات فولاذية. أما التوتر، فلن يجرؤ على الاقتراب منك كثيراً بعد الآن مخافة أن يتحول إلى قطرات من العرق.

عمود فقري من الذهب المصمت

(أعمدة الحكمة السبعة)

الحكمة هي المحطة الأخيرة قبل خريف
العمر وهي المحطة الأولى قبل الأبدية

وقفت أمام الصندوق لأسدد فاتورة مشترياتي. احتاج الطالب الشاب الذي يقف ورائي إلى يوريين deux euros لكي يدفع ثمن حاجياته (من أجل العشاء على ما يبدو). أظهرت أمينة الصندوق غيظاً وقلة احترام لهذا الطالب. ليس الفقر محبوباً قط! فأعطيته ما ينقصه لكي يستطيع أن يتناول طعامه في ذاك المساء ثم ذهبت في طريقي والابتسامة بادية على وجهي. لم يكن ذلك تصدقاً بل سروراً صرفاً. لقد قمت بمساهمة من جانبي دون أن أنتظر جزاءً أو شكوراً. لقد تذوقت طعم العطف لمدة عشر ثوانٍ. وكان حسناً ما فعلت.

عمود جسم الإنسان

يبدو العمود الفقري كبروز صقلي عندما يكون الشوك المشاشي مرئياً بشكل جيد ومجسوساً تحت الجلد أو مقوساً فيخلع على الظهر منظراً منحوتاً ومحسوساً بشكل أفضل من صورته الأولى، وهو يتكون من سبع فقرات رقبية (أعمدة الحكمة السبعة)، ومن اثنتي عشرة فقرة ظهرية، ومن خمس فقرات قطنية، ومن خمس فقرات عجزية ملتحمة تشكل العجز، ومن أربع إلى ست فقرات عصعصية تشكل العصعص.

ويشكل العمود الفقري بالطبع موضعاً أساسياً إذ لا شيء ممكن من دونه فهو عمود الجذع والرأس. إنه رخصة السوق ذات النقاط التي تفتح لك باب حرية الحركة. والآن أعرض لك الأعمدة السبعة التالية من أجل فتح الباب على مصراعيه أمام الحكمة التي تفتقر إليها.

الإيمان

الإيمان هو أصل غريزة البقاء على قيد الحياة، وهو محرك الثقة بالذات.

الحب

الحب هو بذل النفس قبل أن يصبح تبادلاً للعواطف

الصدق

أو إذا كنت تفضل فهو صدق المرء مع ذاته

الشجاعة

ينبغي أن تحسن تجاوز المخاوف التي تمنعك من التفوق على ذاتك

الصفاء

ليس الإصغاء كالسمع! وليست الرؤية كالنظر! يعيش الصفاء على الحقيقة ويدّلهم بالكذب

الصبر

من حظ الصبر أنه ليس بحاجة إلى حظ

التسامح

ابدأ باحترام أرضك وسوف تتعلم احترام أرض الآخرين

لقد قمت بترتيب أعمدة الحكمة السبعة ترتيباً عشوائياً، ولكن أي عمود يأتي أولا ثم ثانياً، إلى آخره؟ هل هناك أسبقية؟ الأسبقية ذاتية وتخضع لمعايير شخصية لأن هذه الأعمدة السبعة هي جميعها مفاتيح تفتح في وجهك أبواب الحكمة.

تاريخ الآلام غير العادية

ما أروع هذا عندما ينتهي!

إذا كنت غالباً ما تتعرض إلى آلام غير مادية من النوع الفقاري أو شبه الفقاري فمن المهم تحديد موضع هذه الآلام من جهة، والتأكد من أن منشأها ليس مرضياً من جهة أخرى، قبل الفصل في احتمال أن يكون منشؤها نفسياً.

الآلام الرقبية

لو كنت قد أقلعت عن التواضع لكنت الآن أقل
تعقيداً بكثير

غالباً ما تنشأ آلام الرقبة من جرح نرجسي يستهدف تقويض الثقة بالذات. ويمكن لهذه الآلام أن تظهر فجأة وتختفي بنفس السرعة عندما يختفي الشعور بالدونية. من جهة أخرى، إذا لم تكن الحالة هكذا فمن المحتمل جداً أن يتحول عدم الثقة بالذات إلى التواء في العنق لكي يترك أثراً في الضمير. إذا شعرت بألم غير عادي في عنقك فلا تهرع على الفور إلى المعالج الفيزيائي قبل أن تقوم بجولة سريعة على عواطفك وأفكارك المُشوشة فالجاني ليس بعيداً بتاتاً. فإذا كان من الأقرباء الذي يريد بك خيراً فانبذه من نفسك قبل أن تبتعد عنه بجسدك.

وإذا كان شعوراً ساماً فتصور أنك تقوم بتنظيف حقلك النفسي بأداة حرث عقلية. ينبغي عليك أن تقلّب تراب الضمير لكي يتنفس الهواء. إن الفقرات التي تدعى «أعمدة الحكمة السبعة» هي أولاً وقبل كل شيء الموضع الرمزي للإيمان (الإيمان لذاته، أو الإيمان بالله، أو الإيمان في كائن من كان، أو في أي شيء كان). واعلم مع ذلك أن الأيمان هو أول هذه الأعمدة أياً كان الترتيب الذي تضع فيه الأعمدة الستة الأخرى. عندما يغيب الإيمان عن اللعبة، يستقر ألم العنق.

آلام الظهر

غالباً ما يكون المذنبون ضحايا حاجتهم إلى
التكفير .ليس البشر ناضجين بالقدر الكافي
لكي يعيشوا دون خوف من اللعنة
فالقسر ضروري لهم. إنهم بحاجة إلى
العذاب لكي يحسوا بأنهم في حال
أفضل. وإنهم بحاجة إلى أن يكونوا
مذنبين لكي يحصلوا على المغفرة
وينعموا بهذا الشعور العذب الذي هو
الافتداء،

استراتيجية المهرج، سرج لنز

إذا لم تكن الآلام الظهرية مرتبطة بالجنف، أو بتحدب العمود الفقري، أو بأي سبب بنيوي آخر، فقد تكون ناتجة عن «الظهر المقوّس النفسي». إنه الخوف من السقوط أو الخوف

من الانتقادات الحادة التي تنتظرك على هفوة ارتكبتها، أو لأنك تحب أن تحس بالذنب بدافع اللذة المازوشية البحتة. وقد يبدو لك الخوف من العقاب مثيراً تماماً ومنتظراً ومأمولاً لكي يحررك من هذا الشعور النفسي السام الذي هو الشعور بالذنب. إنها لذة مريبة منحرفة لا تلحق ضرراً إلا بظهرك.

ترمز فقرات الظهر بحق إلى الشعور بالذنب. أليس هذا غريباً؟ لقد تعلم أجدادنا أن يتلقوا الجلد من أسيادهم ورؤسائهم لأتفه الأسباب، وهذا بلا ريب السبب الذي جعل من الفقرات الظهرية مكاناً تشريحياً نفسياً للشعور بالذنب. لماذا لا يكون الحدبان أحفاد سلالة من الأرقاء الذين كانوا يضربون ضرباً عنيفاً كما هي حالة بعض حالات تشمع الكبد التي تعود إلى وراثة كحولية؟ ولكن قد تنشأ أيضاً بعض الآلام الظهرية من شعور حقيقي بالذنب يمثل عذابه العقاب الذي أُنزل بصورة لاشعورية تامة.

نحن دائماً مخطئون بأن نكون مذنبين
في حين كنا نريد أن نخلق مسؤولين
تختارنا الحياة بالقرعة كأننا دمى متحركة
وتلصق بنا قدراً لا يحتمل
من ذا الذي يقرر السيناريو
حري بهذا المهرج أن يعيد النظر بنسخته
إنها كهدية أسوأ من القتل الجماعي
أيقظني من هذا الكابوس
فقد طفح الكيل!

(أغنية لأحد الضحايا)

الآلام القطنية

وهي مرتبطة بالعناد والتصلب في الرأي الذي لا أساس له من الصحة (انظر القسم المخصص للكليتين في الفصل نفسه)

الآلام العجزية

صحة بصحة جيدة هي السر الوحيد الذي له
قيمة

نجد غريزة البقاء في أماكن مختلفة من الجسد، منها العجز الذي هو أحد مراكزها الرمزية. إن غريزة البقاء بخلاف ما يجهر به بعض الباطنيين لا علاقة لها بالتقمص أو بالتناسخ (انتقال الروح من الإنسان إلى الحيوان).

إن هذه الغريزة الخاصة هي موهبة موروثة عن سلالة طويلة من الأجداد الناجين من أسوأ أنواع المنغصات، أو من أشد الصعوبات الحياتية، أو من الصراعات الدامية، أو من الكوارث الطبيعية، فنقلوا لك هذا الاستعداد العجيب للبقاء على قيد الحياة على الرغم من جميع الصعاب. إن غريزة البقاء هي هذا الحب غير المحدود للحياة. تنبئك الآلام غير العادية في العجز بتعرض غريزة بقائك على قيد الحياة لمعاملة سيئة، فعليك أن تتصرف. إن صحتك في خطر، أو أنك تعرّض فرص نجاحك لخطر الاستئصال. لا تقف مكتوف اليدين.

الآلام العصعصية

Le kundalini هو منبع كل طاقة جنسية وروحية، وتحدد الفلسفة التنترية[1] مكانها في أسفل العمود الفقري.

أنت تعلم مقلب الكرسي السخيف التي تُسحب في الوقت المناسب. إرضاءً لألمك! هل اختارك المهرج الدائم ضحية لمزحته السيئة لأنه يحس إحساساً غامضاً أن عصعصك هو الموضع الرمزي لحماسك؟

غالباً ما يسيء المتشائمون في كل لحظة وكل حين، وهم الأغلبية، فهم حماس الآخرين.

إذا شعرت بألم غير عادي في عصعصك (من دون أن يكون هناك سقوط بالطبع)، بادر بزيارة مجاملة لحماسك. هل هو عاطل عن العمل مؤقتاً منذ انفصالك عن شريكتك؟ هل هو في حداد منذ أن أصبحت تابعاً للهيئة من أجل العمل في الصناعة والتجارة ASSEDIC؟

هذا أمر طبيعي جداً. ولكن إذا أردت أن تتبدل الأمور فعليك بإعادة إثارة حماسك لكي تختفي الآلام العصعصية. ومن ثم عليك أن تكفّ عن العيش جالساً أو الجلوس في

١- شكل من أشكال الديانة الهندوسية.

كل مناسبة. فمن الممكن أن تنشأ الآلام العصعصية أيضاً من كسل العيش في المدينة. إن الحماس شعور هش، وهو يزعج الذين لا يتقاسمونه معك فيبذلون كل ما في وسعهم لكي يثبطّوا معنوياتك. «أنا مقدر لحماسك ولكن يؤسفني أن أخبرك بأن مشروعك مرفوض».

لا يحب أصحاب العقول النيّرة هذا الشعور الذي يرفع من شأن الرغبة في الفعل أو في العمل. إنهم لا يشاطرونك حميتك ويعاقبون هذا الحماس الذي يزعج الهضم السليم لأحكامهم المسبقة. يتجلى فضل الحماس بأنه يجدد شباب من ينهلون منه بلا اعتدال، فلا تدع أحداً ولا تدع شيئاً يفسد حماسك. وقتلة الحماس هم بالتعريف أفراد مُلوثون. إنهم متشائمون، وقدريون، ويعملون على المحافظة على المشاعر الوضيعة حتى لا يحسوا بالبؤس الذي يعيشون حياتهم فيه. وإليك معلومة تساوي وزنها ذهباً، وهي أنهم يعانون من ألم شبه دائم في المعدة، وهذا ما يجعل لهم نَفَس ثقيل قليلاً وذو رائحة قوية. ينبغي أن تأخذ حذرك دائماً من الشخص الذي يشرفك برائحة فمه الكريهة، فالنَفَس الكريه l'halitose[1] هو إشارة إلى رفض الآخر أو الآخرين بشكل عام. ويظهر أحياناً بصورة مفاجئة عندما يتكدّر مزاج فرد ما بشدة من حضور شخص غير مرغوب فيه. وقد يكون السبب أيضاً عائد إلى غيظ مكتوم. باختصار، لا تبسط حماسك أمام شخص ذي نَفَس كريه.

الظهر

(موضع التوازن الوجداني)

الحب مسألة طاقة تسمى أيضاً العواطف في الروايات

تربت بإحدى يديها على الطفل بطريقة إيقاعية. ويقتصر هذا التربيت في جوهره على جزء واحد من أجزاء جسد الرضيع: الظهر. ويُنفّذ بسرعة وقوة متميزة. يقول ديزموند موريس[2] أن المسألة هنا لا تتعلق بمساعدة الرضيع على التجشؤ، بل هي ردة فعل جوهرية أساسية عند الأم

١- كلمة من أصل لا تيني، وتعني البخار.

2- Le couple nu, édition Grasset,1971.

لا تنحصر فقط بعدم راحة بائنة في وجه الطفل. فكلما بدا أن الرضيع بحاجة إلى قليل من المواساة تكمّل الأم عملية ضم الرضيع البسيطة إلى صدرها بالتربيت الخفيف فوق ظهره. والتربيت الخفيف فوق الظهر هو أصلاً ما يسميه أخصائيو لغة الجسد برمز النية، فهو حركة ترمي إلى إثارة الشعور بالطمأنينة والسكينة عند الرضيع. وقد كان لتعميمها في كل مكان أن أصبحت حركة مهدئة شاملة. إن الظهر هو أول منطقة من جسد الإنسان يقوم الصديق بوضع يده فوقها عند المواساة أو عند إظهار العطف، وتأتي بعد ذلك حركة الذراع حول الكتف. يعمل التربيت الخفيف المتواتر على تهدئة الرضيع أو الطفل الذي أصيب بألم طفيف أو حزن بالغ.

والظهر هو موضع الطاقة الجوهرية الأساسية لبقاء الإنسانية، ألا وهي الحب. يعتبر الظهر بمجمله موضعاً تشريحياً لكل حساسية وجدانية، وهذا ما أقيم الدليل عليه علمياً خلال الثمانينيات. يذكر دافيد سرفان شريبار الوقائع التالية في كتابه الرائع الذي صدر عن منشورات Robert Laffont بعنوان «الشفاء»: «توقف وزن الأطفال الخدّج ونموهم على الرغم من كل الظروف المطلوبة للمحافظة على حياتهم، ولم يتوصل العلماء إلى كشف هذا السر. ولكن سرعان ما استعاد الرضّع الناجون وزنهم عند خروجهم من الحاضنة. وذات يوم لاحظ الأطباء الأمريكيون في جناح حديثي الولادة أن بعض الرضّع في الحاضنة ينمون بشكل طبيعي على الرغم من عدم تغير أي شيء في إجراءات العناية سوى أن إحدى الممرضات المناوبات قد خالفت الأمر بعدم لمس الأطفال الخدّج، إذ لم تستطع أن تقاوم بكاءهم الحزين فراحت تداعبهم بيديها فوق ظهورهم لتهدئهم». فاستنتج الباحثون من هذا الحادث أن الاحتكاك الوجداني عن طريق اللمس هو حقاً عامل ضروري جداً لنمو الطفل. شيء لا يصدق ولكنه حقيقي! ولهذه الملاحظة وزن كبير فهي تؤكد أن الظهر هو بحق الموضع التشريحي لعاطفة الحب.

وقد برهنت تجربة اليتامى الرومانيين، وما زالت صورهم ماثلة في الأذهان، برهاناً ساطعاً أن معظم الأطفال الذين لا يحصلون على كفايتهم من القوت الوجداني يموتون. وهذا تأكيد على أن المصدر الأساسي للتنظيم البيولوجي هو حب الأم، أو من ينوب عنها. ويضيف دافيد سرفان شريبار مبدءاً جوهرياً بقوله: «لقد ثبت عند الإنسان أن نوعية العلاقة بين الأهل والطفل المحددّة بدرجة تقمصهم العاطفي واستجابتهم لحاجاته الانفعالية هي التي تحدد عنده مع الزمن نشاط الجملة العصبية نظيرة الودية، أي العامل الدقيق الذي يساعد على انتظام دقات القلب، وهذا العامل الأساسي هو الذي يتيح له أن يقاوم مستقبلاً التوتر والاكتئاب على نحو أفضل...» وما يصح على الصغار الذين يرتبط توازنهم الفزيولوجي بالمحبة التي نخصهم بها يصح أيضاً على الراشدين. إن الألم في الظهر هو رسالة يجب ألا نتجاهلها أو نهملها، وهي تعني

أن الكيل قد طفح من البلبلة، أو من وضع مهني، أو من شريك تنفصلين عنه بشكل غير محسوس. ولكن آلام الظهر يمكن أن تشير أيضاً إلى عوز وجداني منذ الطفولة، فتتموضع التوترات إلى حد ما كما تتموضع الطبقات الرسوبية فوق بعضها البعض. هذه ليست سوى صورة مجازية ولكنها تصبح أكثر تعبيراً عندما تخاطب الخيال. والعودة بقوة إلى تقدير الذات هو وحده الكفيل بالوقوف في وجه هذه الترسبات، وما أكثر المناسبات التي ترضي ذواتنا مثل الذهاب إلى صالون الحلاقة، وشراء الثياب، والمجوهرات التقليدية، والأحذية التي نقتنيها لمجرد أنها جميلة جداً، وأنواع العطور، وكريمات العناية بالبشرة، وبعض جلسات التدليك.

وإذا اعترض الشريك فاستفيدي من الإجازات المقبلة لكي تصفي حسابه بتقديمك له عشيقته الجديدة، فهو لا يحبك بقدر ما تحبين نفسك.

آلام الظهر المزمنة

غالباً ما يظهر ألم الظهر مع اليأس، أو مع انعدام المحفزات أو الطاقة النفسية. ويدل الظهر المُقوّس دائماً إلى ماضٍ صعب. إنه يحمل ثقل العالم فوق كتفيه. والظهر هو أيضاً موضع جميع التوترات العضلية التي ليست سوى أشكال ذاتية عن الاضطرابات أو الصدمات الوجدانية القديمة التي بقيت دون حل. إذا كنت تعاني من ألم في الظهر بصورة منتظمة دونما سبب مرضي محدد فمن السهل طبعاً أن نرجعه إلى وضعية الجلوس أثناء العمل، أو إلى عدم القدرة على الاسترخاء، أو إلى التوتر اليومي، أو إلى الخوف من المستقبل الذي يتولد لديك بسبب الضغط الذي تلاقيه في عملك. ينبغي ألا نهمل آلام الظهر المزمنة فمن الواضح أنها ذات منشأ وجداني لا يستطيع أي معالج فيزيائي شفاءها وإنما التخفيف من وطأتها. لا تعني الراحة من الآلام الشفاء منها. فكل ألم غير عادي في هذه المنطقة من الجسد مقرون بالانفعالات وبتركيز الطاقة الذاتية الذي لم تؤدِ إلى النتيجة المرجوة، أو بتركيز الطاقة المهنية التي صارت رهينة في يد رب عملك. لاحظت أن بعض الطلاب يبذلون جهداً حقيقياً ليرفعوا من مستواهم فكانوا ضحايا الآلام الظهرية «التعويضية» إذ أنهم رسبوا في الامتحان على الرغم مما ما بذلوه من جهود.

انتقل مندوب إحدى دور النشر إلى منطقة جديدة بهدف توسيع القوة الشرائية لزبائن شركة التوزيع التي يعمل فيها. بدأ يشعر بألم في ظهره على الرغم من المزايا التي رافقت هذا الانتقال. وكان يعزو سبب هذا الألم إلى عدد الكيلومترات التي يجب أن يقطعها يومياً على طرقات حظها من العناية قليل. ولكن واقع الأمر هو أنه وجد نفسه يواجه أصحاب مكتبات قد خلت عندهم المحفزات فكانت النتيجة انخفاض مجموع المبيعات إلى نصف ما كان عليه في قطاع عمله السابق.

يدعي بعض الباحثين أن أحد الأسباب الرئيسية لآلام الظهر مرتبط بالإحباط الجنسي، وإن مجرد العودة إلى المضاجعة بصورة منتظمة من شأنه القضاء عليها تلقائياً. فإذا كنت تشعر بألم في ظهرك وتهمل واجباتك الزوجية فأنت تعرف ما يتوجب عليك فعله. ولكن من الممكن أيضاً تفضيل التدليك والمداعبات المتبادلة دون فحوى جنسي.

ليس النجاح الكبير الذي تلاقيه دورات التدليك التدريبية الشرقية هو النتيجة الوحيدة لفعاليتها، ففالبية المتدربين ينتسبون لهذه الدورات من أجل استقبال هذا التعويض الوجداني للمداعبة التي يفتقدونها كثيراً في حياتهم اليومية. ناقشت هذا الأمر مع عدد من المعالجين الذين يعلّمون le shiatsu فلم يقتنعوا تماماً برأيي. يبقى على كل حال أن الجزء التشريحي الشائع والمعروف في هذه الدورات هو ظهر المتدربين.

هل من الجنون تدليك المجانين؟

الحب يعظّم الإنسان، ولعلنا نفكر بتقديمه
لكل من يعيش من دونه

من الأهمية بمكان أن يضطلع هذا الجزء التشريحي بدور أساسي في حفظ التوازن الوجداني النفسي، ولكن لم يُنوّه به بتاتاً كدليل. إن الفائدة التي تجنى من عمليات تدليك الظهر في المشافي النفسية هي انخفاض نسبة الأعمال العدائية فيها انخفاضاً ملحوظاً. وكذلك الحال في السجون، فقد يكون لإمكانية قيام المعالجين الفيزيائيين المعتمدين بتدليك المعتقلين نتائج إيجابية ووقائية لا تخطر بالبال على نزاعاتهم مع حراسهم أو مع رفاقهم المعتقلين معهم. ولكن هل تمتلك وزارة العدل وسائل تحقيق ذلك؟ أجابني أحد الموظفين في هذه الوزارة: «ينبغي ألا تحلم. لِمَ لا تقوم البغايا بزيارات أسبوعية إلى السجون لإرضاء الحاجات الجنسية لهؤلاء السادة؟» إن الخلط ما بين التدليك والجنس مازال حاضراً بقوة في الأذهان، فما أن يُلمس جسد الآخر حتى يعتبر هذا اللمس عملاً لا أخلاقياً.

المزاح باليد ينقلب إلى جد Jeux de mains, jeux de vilains

وفي هذا الصدد فالاحتكاك باللمس هو فعل مشبوه دائماً. غالباً ما تكون القبلات في الأوساط الاجتماعية خدوداً تتلامس، والمصافحة بالأيدي تبادل سريع تنقصه الحرارة القوية كما لو أن الآخر يمكن أن ينقل لك العدوى.

لا يستطيع رجلان أن يتنزها في الشارع وقد أمسك كل منهما بذراع الآخر بطريقة ودية دون أن يصنفا في عداد المثليين الجنسيين homo. فعادات الشرقيين الذين يتنزهون علانية وهم

ممسكين بأيادي بعضهم البعض تصدم قناعاتنا الغربية. ليس اللمس بالتأكيد عادة يهودية مسيحية. ومع ذلك فأكبر الظن أن اللمس هو أفضل علاج للتوتر، والاكتئاب، ونوبات القلق وجميع أشكالها المرضية.

يستطيع بعض المطببين شفاء الأمراض بأعجوبة بمجرد وضع أيديهم فوق المريض، كما كان يفعل المسيح. وكان ملوك فرنسا يُعتبرون دائماً مطببين كبار، فقد كانوا يضعون أيديهم الملكية فوق رؤوس عامة الشعب الذي يعاني صنوف العذاب. وكانت تلك الطريقة ناجحة أحياناً. إنها عملية مدهشة لضمان سلطة الحق الإلهي. ولكن ما كان يجهله هؤلاء الملوك هو أن موهبتهم في الشفاء كانت تعود إلى ما يمثلونه في ذهن الشعب أكثر مما كانت تعود إلى مجرد اللمس بأيديهم. كانت فرنسا المترفة تمتلك سلطات لا تمتلكها فرنسا المُعوزة.

غالباً ما تحك بيديها خلف كتفيها فوق لوحي الكتف.

إنها حركة بليغة للغاية يجهل رفيقها ما ترمي إليه. إنها تطالبه بقليل من الحب، ولكنه يظن أنها تحك ظهرها لكي تسكّن من ثورة حكاتها. «تكلم مع ظهري فقلبي مريض»، ذلك ما يمكن أن تكون عليه العبارة المثالية لإبلاغ شريكها أو المرشح لمشاطرتها عواطفها الغرامية بالخواء الوجداني. على كل الأحوال، إن أي تماس بين اليد والظهر هو نداء استغاثة لجرح في النفس، فانتبه لذلك وسوف تكون في المقابل راضياً كل الرضا.

الكتفان
(موضعا الرجولة أو الأنوثة)

المرأة هي النصف الذي ينقص الرجل ليصبح
كائناً بشرياً

إن الكتفين بالنسبة إلى الرجل رمز الرجولة والقوة. يحمل الرجل الكرة الأرضية فوق كتفيه، إنه قوي. ويمثل الكتفان بالنسبة للمرأة الأنوثة. ولكن لكل كتف أيضاً صفة تشريحية نفسية خاصة. فالكتف الأيمن يتوافق مع الطموحات، ويتوافق الكتف الأيسر مع تركيز الطاقة الوجدانية. ولقد سبق أن تعرفنا على الطموح والانفعالات في الخنصر الأيمن والبنصر الأيسر.

يتقلد المرء طموحه دائماً بكتفه الذي يتحكم بالذراع الأيمن. تتصف المرأة التي تحمل جزدانها في كتفها الأيمن بالتصميم والانخراط في حياتها المهنية. نينا هي الطفلة الثالثة بين أولادي. تبلغ من العمر سنتان ونصف السنة. وهي تحب أن تتنزه بجزدانها المحشو بالأغراض. أضع عن قصد جزدانها في كتفها الأيسر فتنزعه وتعلّقه في كتفها الأيمن. أكرر التجربة غير مرّة لكنها تبقى مصرة على حمله في الكتف نفسه. إنها طموحة من الآن ولكنها سلطوية على وجه الخصوص، ولم تبلغ من العمر سوى ثلاثين شهراً.

والمرأة التي تحمل جزدانها في كتفها الأيسر هي امرأة منخرطة في حياتها الوجدانية والعائلية والعاطفية والاجتماعية. وعندما تترك المرأة كتفيها عاريتين وقد ارتدت ثوباً للسهرة يشد جسدها شداً، فإنها تستخدمهما هنا للغواية. وهكذا تسند ذقنها على الكتف الأيسر أو الأيمن وتدير رأسها قليلاً. تكون فاتنة الكتف الأيسر دائماً أكثر هروباً وتلميحاً من فاتنة الكتف الأيمن التي تذهب إلى هدفها مباشرة وتحسب أين تكمن مصلحتها. إن هذه الوضعية شائعة لدى ممثلات السينما وعارضات الأزياء الشهيرات اللاتي يغطين المجلات بصورهن. ليست النساء الضعيفات دائماً كما نظن أو كما يردن أن نظن بهن. من جهة أخرى، تتصف بعض النساء ذات الطباع القوية بأنهن عاطفيات حقيقيات، كما يتصفن برهافة الحس أكثر من اتصافهن بالمبتذل من الحس والذوق.

يرمز الكتف الأيسر إلى الأنوثة فيما وراء تركيز الطاقة الوجدانية. تعبر المرأة الشابة التي تمسك كتفها الأيسر بيدها في جو من الغواية عن سلوكها الرامي إلى استمالة القلوب. ويشي الوشم خلف هذا الكتف بشخصية تبحث عن العطف، لا بل بشخصية مصدومة على الصعيد الوجداني (انفصالها للتو، فراغ عاطفي)، ويفترض في هذا الوشم أن يشفيها من هذه الصدمة. من جهة نظر إتنولوجية بحتة، يعتبر كل ما يزين الجسد من زينة يستحيل إزالتها (الأقراط، زرع الأقراط على اختلاف أنواعها، الوشم، إلى آخره...) أشياء مُسارَّية ترمي إلى تفادي سوء الطالع والتطهر من أجل الولوج إلى المستقبل.

ويرمز الكتف الأيمن إلى الرجولة وإلى الروح الجماعية (إن إسداء ضربة بالكتف لأحد ما هي حركة تستهدف رفع معنوياته)، وإلى الطبع المُوحِّد، وإلى قوة الإقناع. وقد تسبب الرجولة الواهية أو المعاقبة أو المخصية آلاماً غير عادية من نوع الروماتيزم في الكتف الأيمن، أو في العضلة الدالية، لا بل آلاماً رقبية.

وعموماً، نهز الكتفين كي نقلل من أهمية فشل ما أو كي نمحي مرارة الخيبة. وهز الكتفين هو أيضاً علامة على الحيرة والارتباك، ولا يشير إلى عدم المبالاة كما يمكن أن

يظن. وأحياناً تكون هذه الحركة أقل تصنعاً، فهي إذاً أكثر دقة. غالباً ما يؤكد الفرد الذي يهز كتفيه افتقاره إلى النزعة القتالية، هذا كل شيء. ثارت أعصابي ذات يوم من أحد أولادي من دون وجه حق. كان كلما أرفع صوتي غاضباً بسبب هفواته المتكررة يُدخل رأسه بين كتفيه. أخيراً فهمت أنني ارتكبت غلطة بتوبيخي له على أخطائه. وأكرهت نفسي على الضحك من حماقاته عوضاً عن الغضب، فكفّ عن إدخال رأسه بين كتفيه وتوقف خصوصاً عن ارتكاب الهفوات.

ترمز حركة إدخال الرأس بين الكتفين أيضاً إلى الخوف من السماء التي سوف تسقط لا محالة فوق الرأس. وهذا يعني بالقياس أننا نرى عموماً هذه العُرّة عند الأفراد القدريين. وإليك في هذا الصدد معلومة تساوي وزنها ذهباً: من السهل بوجه عام إغواء الأفراد القدريين رجالاً كانوا أم نساءً. لماذا؟ لأنهم أو لأنهن أكثر تطيراً، أي يمكن النيل منهم أو منهن. نُدخل أيضاً الرأس بين الكتفين عندما نخشى استحالة الوفاء بالوعود التي أعطيت. وهذا يقودنا إلى بعض العيوب التي تستحق الإدانة مثل الغش أو الزهو أو الكذب. وهذا مستديم مادام محاورك يؤدي هذه العُرّة بصورة شبه دائمة.

وضعية التثبيت المزدوج على الكتفين - الذراعان مثنيتان فوق بعضهما ومتصالبتان فوق الصدر، واليدان مسكتان بالكتفين -

تشي هذه الوضعية بطبع ذي انفعالية مفرطة يبني قصوراً في الهواء. يتميز كثير من المشاهير الذين يظهرون على غلاف المجلات بوضعية التثبيت المزدوج للكتفين. ليس الخوف من المستقبل شعوراً اعتباطياً عندما تجد نفسك بين ليلة وضحاها في سماء النجوم الآفلة. تجهل العامة المخاوف التي يحس بها هؤلاء المطربين أو الممثلين الشباب الذين تُسلط عليهم الأضواء. إنها مخاوف ثقيلة كالمحدلة! وحياتهم بعيداً عن الكاميرا ليست هدية أو سعادة خالصة كما يجهرون بذلك من على الشاشة الصغيرة. إن إحباطاتهم متراكمة، وطموحاتهم مجمّدة، وأحلامهم مخصيّة، ومشاريعهم مجهضة. إن حياة النجم مزروعة بالأشواك، وما ينتظره بعيد كل البعد عما ينتظر سندريلا أو المركيز Barabas في حكاية الهر الذي ينتعل حذاء[1] Chat botté. فالتثبيت المزدوج للكتفين يحمي هؤلاء النجوم حماية ضعيفة من طعن (أصدقائهم) في الاستوديو.

تمسك صديقتك الكتف الأيسر بيدها اليمنى والذراع مثنية

١- حكاية من حكايات شارل بيرو التي تنتهي نهاية سعيدة مثل نهاية سندريلا.

قد تكون هذه الوضعية بوح بالحب. وتعبر أحياناً عن الشهوانية إذا نفذت في إطار غرامي على الرغم من أنه يرافقها اختبار. ويتبدل معناها إذا كانت في إطار مهني وتترجم بخطوة أو بخطوات إلى الوراء. عندما يخبو الحماس، أو عندما يُضرب بالرغبة عرض الحائط، أو عندما يفضي الاشتباك العاطفي إلى طريق مسدود، تمسك اليد اليمنى في أغلب الأحيان بالكتف الأيسر لكي تؤكد الفشل المعروف. فالإمساك بهذا الكتف يعبر إذاً عن الإحباط.

وإذا حصل العكس؟ يرمز الكتف الأيمن كما تعلم إلى الطموح. يمسك المرء كتفه الأيمن بيده اليسرى لكي يحمي أناه من فشل محتمل دائماً. على المرء أن يمتلك إمكانيات نجاح سياسته. فإذا تجاوزت طموحاتك إمكانياتك فسوف تميل إلى أداء هذا الرمز الحركي أكثر من اللازم، فانتبه أو انتبهي إلى ذلك. لقد قام طموحك للتو بتقديم استقالته.

توقيع موسيقي بأحد الكتفين

تنتمي هذه الحركة الخاصة إلى لغة الحركات التي تغوي الجماهير. وهي تشبه بامتياز ذيل الطاووس الأنثى عندما يشكل دائرة كاملة. ينم محاكاة الوضعية نفسها في سن العاشرة في باحة المدرسة عن استفزاز أنثوي نمطي. إنه لأمر عجيب أن تتطور الحركات مع الزمن. ولكن ألا يحمل الاستفزاز معنى الإغراء؟

الخاصرتان

(موضعا الزهو)

يتطلع كمبارس آخر لتصدر مقدمة الملصق

أنا لا أرى فرقاً بين الزهو والكبرياء. خطأ! ليست المعركة واحدة على صعيد الانفعالات إطلاقاً. ليس للزهو سماكة العواطف التي للكبرياء. غالباً ما يكون كبرياء المتكبر مشروعاً حتى لو كان مُغيظاً. أما تبجح المزهو فهو يسلي الناس في مجالسها بقدر ما يملك هؤلاء من روح الدعابة وحس نقدي منظم.

«Je m'en bas les flancs» (كدّ بلا جدوى). لقد اندثر هذا التعبير تقريباً، ويعني أن الجهد الذي نقوم به جهد ضائع ولن يأتي بأيّ نتيجة. ألهذا السبب جعلت السلطات الفرنسية

التي اختارت الديك كرمز وطني من فرنسا بلداً ظالماً تضيع فيه جهود المواطنين قبل أن تجردهم الدولة من أموالهم؟ إن التعبير تلميح إلى الديك الذي يضرب جنبيه (خاصرتيه) بجناحيه. والديك هو نموذج الحيوانات الممتلئة زهواً. يا له من اختيار سيئ! هل المواطن الفرنسي هو نموذج الرجل المزهو إلى هذه الدرجة؟ ذلك هو رأي معظم الأجانب الذين التقيتهم. ومن تتعرض خاصرته للنقد يتعرض للفشل. وخاصرة الجيش هي النقطة الضعيفة في الخطط الحربية. ينبغي دائماً حماية الخاصرتين قبل الانطلاق في أي مشروع. يسخر الأشخاص المزهوون من ذلك، وغالباً ما يكون هذا هو سبب فشلهم الذريع.

يحك صديقي جول خاصرتيه باستمرار وكأنه غوريلا تقيس الفراغ الفلكي لحالاتها النفسية.

يقول: «ما زال أمامنا متسع من الوقت». ويضيف: «لدي انطباع أننا سننتظر زمناً طويلاً».

يشعر جول بالإحباط بعض الشيء، لكنه صديق رائع. إنه لا يتكلم كثيراً فهو لا يحب ملء الفراغ.

ومن جهة أخرى هو منبع ثري للحركات. كان من المفروض أن أصغي إلى انطباعاته، أو أن أترجم الحركة التنبؤية المتمثلة بحكه لخاصرتيه، وهي تعني باختصار أن المستقبل مسدود أمامه. في الواقع لم يكن هناك جدوى من انتظارنا. ولكن ما هي الصلة بين الزهو وهذه الحادثة؟ إن زهو الكائن البشري (مركب الفوقية) هو منبع مخاوفه اللاعقلانية. ولو كان البشر على وئام مع الطبيعة، وكذلك مع الطبيعة الجسدية التي تسكنهم، ولو أنهم تعلموا احترام طبيعتهم الخاصة بهم، لما كان للمخاوف التي يشتكون منها (التي هي السبب في العديد من الآفات النفسية الجسدية) وجود.

كفّ عن بيع نفسك بثمن باهظ، ولا تبخس نفسك نصف قيمتها الحقيقية.

نصيحة المعالج النفسي

هل أنت معجب بنفسك؟ هل تسأل نفسك هذا السؤال؟ لا يبدو حقاً أنك كذلك ولكن قد تتشدق أحياناً برواية بعض الحقائق المشوهة بصيغة ضمير المتكلم إن كان هذا يساعدك على أن ترقى درجة في تقدير جارك. ليس هذا أمراً مجدياً، فالزهو هو تبديد للطاقة لا توافق أنت عليه، تماماً مثل التواضع الزائد الذي ليس سوى إشارة إلى الافتخار والكبرياء بقناع كرنفالي.

خذ حذرك من الأفراد الذين يختبئون وراء إصبعهم الصغير «أنا لست، يا سيدي، سوى عنصر أساسي»، فهم أشد المعجبين بأنفسهم نتانة. إنهم مستفزون يطمئنونك لكي تستعرض أمامهم مواهبك، أو تكشف لهم امتيازاتك. إنهم يعشقون الدعوة إلى الباطل لكي يعرفوا الحق، وإبراز محاسنك لكي يجردوك من الحيطة. «لقد أعجبت كثيراً بكتابك الأخير،

وأحب حباً جماً إهداءه لصديق، فلعلك تستطيع أن تسدي لي خدمة وتعطيني نسخة منه؟» قدّم لهم أكاذيب أكبر من حجمها الطبيعي وانظر كيف تكون ردة فعلهم. فإذا أكلوا الطعم فعليك أن تكيل لهم المزيد منها. ابدأ دائماً عباراتك بـ «سمعت أحدهم يقول إن...»، فالمزهوون يصدقونك في كل مرة، ويدغدغون خاصراتهم من السرور.

جوف ما بين لوحي الكتف

(موضع الحدس)

لوحا الكتف هما جناحا الملاك المطرود

طُرد من الجنة لأنه تجرأ وأكل التفاحة. والتفاحة هي (كما هو معلوم لدى قرائي) رمز الغواية[1]. والجوف بين لوحي الكتف هو مثلث برمودا للجسد. إنه موضع السر الذي تشكل فيه اللذة الجزء المغمور. إنه مكان يصعب الوصول إليه بصورة مستقلة، ولكنه من جهة أخرى سهل البلوغ عن طريق الصاحب أو الصاحبة التي تأخذك بأحضانها. إن الجوف بين لوحي الكتف مزود بأعصاب كثيرة، أي ذي حساسية عالية. عندما يحس المرء بقشعريرة في ظهره ففي هذا المكان تتموضع نقطة انطلاقة قشعريرة الخوف أو اللذة.

ظاهرة القشعريرة

القشعريرة في الأصل ظاهرة حرارية دينامية، وهي تظهر في حالة التهيج العصبي. وتفيد خصوصاً في خفض درجة حرارة الجسد. من الممكن أن تسبب مفاجأة لقائك غير المتوقع بصديق حميم منذ أيام المدرسة الثانوية هذا النوع من ردة الفعل. يلعب عنصر المفاجأة دوراً بارزاً في إحداث القشعريرة.

كما تلعب المداعبة الجنسية هذا الدور. ثمة تعبير: Ca me donne froid dans le dos[2] يكشف بوضوح عن خوف فجائي، وهو تعبير عن إحساس مسبق. ولكن دارة الخوف العصبية

1- انظر Ces gestes qui vous séduisent, First Editions.

٢- يعني هذا التعبير «يقشعرّ بدني من هذا الشيء» - (المترجم).

(لوزة المخ) هي أيضاً دارة اللذة، وهذا ما يدفعني إلى القول إن القشعريرة هي خصوصاً تعبير عن المفاجأة السارة أو السيئة. تظهر لوزة المخ بوصفها جهاز إنذار موضعي عن طريق ردود الأفعال السلوكية المختلفة (مواقف الهرب) أو البيوميكانيكية كالقشعريرة.

مثلث برمودا

ربما تحك لوحي الكتف عندما تشعر بحكة، فالحكة في هذا الموضع هي إشارة خاصة جداً أنصحك بعدم نسيانها. إنها نداء مستقبلي مبطن يرتبط بمستقبلك. هناك فئة من الأفراد شغفون بعلم المستقبل، وتأتي تنبؤاتهم عموماً في مكانها الصحيح. وهم أيضاً أفراد حساسون يتمتعون بخيال خصب وبحس استباقي حاد. أقصد هؤلاء الزملاء الذين تعاشرهم يوماً بعد يوم، والذين تحاصرهم هذه الدغدغات باستمرار، ويقضون وقتهم في أغلب الأحيان في حك أعلى الظهر بينما أنت تتناقش معهم. يقال عنهم إنهم يتمتعون بالحدس أو الإلهام أو الفطنة. ويتجه معظمهم للعمل في مهن أو في قطاعات غريبة مثل عالم الأزياء والجمال والعرافة والدعاية والغناء والبورصة أيضاً، وكافة النشاطات الإنسانية التي تتطلب وجود نافذة مفتوحة على المستقبل. فإذا تعرفت على نفسك في هذه الصورة فسوف تتأكد أيضاً إن مثلث برمودا أو لوحي الكتف المحيطين به هما أشد حساسية من بقية الظهر.

الوشم فوق لوحي الكتف

غالباً ما نلاحظ الوشم تحت الكتفين العاريين للسابحات بالمايوه (البكيني) أو بالصدرية ذات الفتحة الواسعة في الظهر. تحت الكتف الأيمن أم الأيسر؟ ترجح الإحصاءات الكتف الأيمن على نطاق واسع، كره من كره وأحب من أحب. أنا متفق معك أن الوشم شيء مبتذل بعض الشيء ولكنه أيضاً علامة فارقة للفرد تميزه عن الآخرين. فعندما لا نملك ما يتبغي أن يكون في مكانه الصحيح لا بد أن نجد وسيلة لجذب الانتباه إلى مكان آخر. إن الجلد ثوب عارٍ ومزين بطريقة سيئة، ويمكن للاسمرار le bronzage أن يستر عيوبه، ولكن لا ينصح باللجوء إليه لأن أشعة الشمس قد تسبب السرطان. قد تقولين بأنك لم تختاري جلدك بنفسك. لقد خرجت عيوني من وجهي من كثرة مطالعتها للمجلات التي تتكلم عن المشاهير. جميع هذه النجمات رائعات، ولكن ليس أنا. وقد لاقت زميلتي نجاحاً عند الرجال منذ أن وشمت أسفل ظهرها برمز ما، لماذا لا يحصل معي نفس الشيء؟ على أنني أفضل وشماً تحت الكتف. إذاً لوح الكتف الأيسر أم الأيمن؟ إن «ذيل شريطة القبعة النسائية!» هو الوشم الذي يسحر الألباب بامتياز.

الحدس المكشوف

الحدس هو السرعة الضوئية للذكاء. وهو يختصر الطريق على التحليل ويفضي مباشرة إلى التركيب.

يسمى أيضاً «الإلهام» في المهن الفنية أو الإبداعية، ويسمى «التقمص العاطفي» في المهن التواصلية.

وقد يصبح هذياناً عندما يتصور الفرد أنه مطّلع على الغيب، أو أنه ينعم ببركة الآلهة. تنبأ مؤخراً مصمم أزياء شهير يدعى Paco Rabane بأن أحد المذنبات سيدمر مدينة باريس بحلول سنة ٢٠٠٠. وقد ألف كتاباً لاقى رواجاً في المكتبات قبل أن يقدّم اعتذاره عندما لم تتحقق «لسوء الحظ» النبوءة التي تنبأ بها. إن أنواع الحدس الخاطف ليس لها دائماً نسبة واحدة من الحظ العاثر. يقوم حدس بعض رجال المال، أو رجال الأعمال على معرفة عميقة بمجال عملهم المفضل. ويعتمد الناشرون، ومنتجو الإسطوانات، والحفلات، والأفلام، وصيادو المواهب اعتماداً كبيراً على حدسهم لكي يفوزوا بالجائزة الكبرى. يمكن أن يمحي حدس عبقري عشرة أنواع من الفشل، وهذه هي النسبة المنطقية لنجاحات الحدس الكبرى: نجاح واحد مقابل تسعة أنواع من الإخفاق! إذا بدت لك هذه النسبة ضئيلة فاعلم أن أنواع الإخفاق هذه ليست سلبية إلا في ظاهرها، فالحدس يعمل على طريقة «محاولة - فشل». فكل مبادرة مجهضة، وكل إجراء عقيم، وكل رفض هو امتحان تجريبي يعزز من قيمة مشروعك، ومن مقاومتك للإحباط، ومن مقدرتك على القيام بردود الفعل. بالطبع، ليس للمنفعة التي تجنيها من قيمة في حالة انسحابك. لم يقدك الحدس إلى مكان عملك مهما يكن تفكيرك، فهو مرصود لنجاحك عندما تصبح أمام نافذة التصويب المثالية، ولكي تتوصل إلى ذلك عليك القيام بعدد كاف من التجارب التي لم تتحول إلى نجاحات، وهذا يعني عدداً كافياً من تصحيح المسارات. تسعة أنواع من الإخفاق على الأقل مقابل نجاح واحد! إن كل شيء متوقف على طريقة قبولك للإخفاق. والخاسرون الحقيقيون هم الذين ينسحبون قبل خوض المعركة. فالحياة معركة ذات هزائم كثيرة وانتصارات قليلة. والحدس هو أحد الأسلحة الفتاكة التي تمتلكها لكي تخوض بها غمار الحرب فلا تخلط بينه وبين كرة الكريستال[1]. ينبع الحدس أو ابن عمه الإلهام من عاطفة العشق، وهما شكلان تصعيديان للانفعال الذي يختصر الطريق على العملية الفكرية.

١- كرة بلورية تستخدمها المستبصرات في قراءة البخت - (المترجم).

الضفيرة الشمسية

(الجرأة والخوف)

الخوف نقيض الجرأة

جويل متحجر من الخوف. سيظهر على خشبة المسرح خلال ثوانٍ معدودة. يشعر بألم في معدته الخاوية، فالتهيب يحبس أنفاسه لدرجة لم يعد يدري سبب وجوده هنا. يخاف أن يصرخ الجمهور في وجهه، أو أن ينشّز في الغناء، أو أن ينسى كلمات النص. تشوش الأفكار التي تخطر بباله على أحلامه بالشهرة على الرغم من أن المسابقة التي يشترك فيها هي مسابقة محصورة بمنطقته، فهو لم يقف بعد أمام اللجنة التي سوف تقرر نجوميته المستقبلية. أبواه متواجدان في الصالة، وكذلك صديقته. إنهم يعوّلون عليه لكي يثبت لهم أنه الأفضل، وأنه سيفوز. يفوز، يفوز بماذا؟ يراهن الآخرون على فشله الذريع. كيف ستكون إذاً ردة فعل أمه التي تؤمن بموهبته ولا تكفّ عن ترويد ذلك على مسامعه منذ أسابيع وشهور... منذ زمن طويل، خصوصاً منذ أن سجلت اسمه رغماً عنه في هذه المهزلة. يتصبب العرق بين عينيه ويثبّت خصلات شعره الطويل على صدغيه. كان عليه أن يذهب إلى صالون الحلاقة من أجل تقصيره بعض الشيء. يناوله أحدهم منديلاً من الورق. وتحاول إحدى السيدات مواساته ولكن الكلمات تهرب إلى الكواليس قبل أن تبلغ أذنيه. لا ترى عيناه سوى العرض المتخيل لأدائه المنتظر، فهو يتصور الأشياء كما يحب أن تكون. كان غناء الهاوي الذي يتقدمه نشازاً! يفكر جويل بالانتحار، ويتخيل أنه يهرب بسرعة عبر ممرات المسرح وفي إثره مقدم الحفل وقد ثارت ثائرته. يصفّر الجمهور بالمرشح الذي تقدمه ويقذفونه بالشتائم. يقسمه الخوف إلى نصفين بينما الآخر ينسحب وعيناه مغرورقتان بالدموع. ينفجر صوت مقدم الحفل في رأس جويل. لم يعد يقوى على الاحتمال. جاء دوره للدخول إلى خشبة المسرح. لقد جاء دوره ليلقى القصاص من جمهور هائج لا يعرف الشفقة. يُعلن عن المرشح. يتقدم جويل من الميكرفون وقد علق بشباك أفكاره الملوثة. يبدأ العازفون الثلاثة بعزف لحن أغنيته، ولكنهم في الواقع يتظاهرون بالعزف فوجودهم هنا شكلي كما لو أنهم في التلفزيون. ليس الغناء مباشراً وإنما مسجلاً، وليس على المغني سوى التظاهر بالغناء. يستغرق جويل في حالة

من الحلم عند المغيب. يعمى بصره من الأضواء الساطعة، وتتعطل حواسه من منظر الوجوه المكشّرة الكالحة. هذه بداية الكابوس! يبدأ بالغناء. هل يسمع صفيراً؟ هل يسمع شتائم؟ إنه لا يسمع سوى صوته الذي يخرج من مكبرات الصوت. لقد زال التهيّب. تهدأ النظارة. تقوم مجموعة من الحضور بترديد أغنيته مع المحافظة على إيقاعها. تصطفق الأيدي. يشعر الآن بتحسن ينتهي الغناء بعاصفة من التصفيق. يصاب جويل بالذهول، فيحيي الجمهور ويولي هارباً عبر الكواليس. يشعر بارتياح بعد أن يختفي وراء الستائر. لقد انتهى الكابوس! ولكن هل انتهى حقاً؟ تزداد حدة التصفيق. يطالب الجمهور به على المسرح. إنه لا يفهم شيئاً. لقد فاز بالمسابقة.

الخوف

ربما استحث الخوف الجرأة

لقد استحث الخوف موهبته وأعاد إليه ثقته بنفسه في اللحظة الحاسمة. إن التهيب الحقيقي الذي يحس به الفنان حافز له وليس حجر عثرة في طريقه. كان جويل يعرف هذه الظاهرة، ولكن بما أنه لم يعشها من قبل أمام النظارة فهو لم يفهم معنى هذه التجربة الفريدة. يدفع الخوف بالدم إلى العضلات التي تتحكم بحركات الجسم كعضلات الساقين، وهذا ما يهيئ المرء للهرب ويسبب شحوب الوجه بعد أن يُطرد الدم منه (من هنا الإحساس بالدم الذي «يتجمد»). وفي الوقت نفسه يصاب الجسم بالشلل للحظة، وربما يترك هذا للفرد وقتاً لكي يقرر إن كان يؤثر الاختباء أو مواجهة قدره. تفرز المراكز الانفعالية في المخ بشكل مكثف هورمونات تضع الجسم في حالة تأهب عام فيتوتر ويتهيأ للحركة، ويتركز الانتباه على التهديد الوشيك، وهذا هو الموقف المثالي لتقرير ردة الفعل الأكثر ملاءمة. فمثلاً الفرد الذي يقفز من فوق لوح القفز دون إحساس بالخوف هو شخص ميت مع وقف التنفيذ. والفرد الذي يقفز في الهواء معلقاً بحبل مطاطي دون أن يحس بالتهيب من الحالة الامتحانية يتصف بميول انتحارية. إن الخوف شعور بنّاء، ولوح قفز حقيقي ينبغي أن نتعلم كيف نألفه لنجعل منه حليفاً لنا. وهذا ما يسعى إليه الأفراد الذين يمارسون الرياضات القصوى، فهم لا يحاولون التغلب على الخوف بل إلى امتلاكه لأن الخوف هو محرك الجرأة. وإذا صدقنا جان كريستوف ريفان[1] فالجرأة شعور سامٍ على الدوام، على أن الخوف يمكن أن يتمخض عنه أيضاً الجبن الذي يقود إلى بر السلامة. تشجعوا! وأطلقوا سيقانكم للريح!

١ـ مؤلف كتاب Globalia, Gallimard.

الجرأة

تولد الجرأة من تحالف بين الشجاعة واليأس

غالباً ما يقال بأن الخجل هو النقيض المكمل للجرأة. وأنا من جهتي أعتقد أن الخجل يقوّي الجرأة وهو وقودها الضروري أكثر من كونه نقيضها. ليس بالضرورة خجولاً من يفتقر إلى الجرأة. إنه يشعر بالخوف وهذا الشعور يجمّد الانتقال إلى الفعل. واستناداً إلى هذا الدليل العقلي جعلت الخوف نقيضاً للجرأة وليس الخجل. يقع الموضع الرمزي للقلق في النحر، وهو يُشل الجرأة عند سواد الناس. إنهم يخلطون بين الخوف والقلق. ومن الخطأ لغوياً أن تقول «أخاف أن أبدو أضحوكة». لا يتعلق الأمر هنا بالخوف بل بتعبير عن قلقي بأن أكون أضحوكة. إن الجرأة فيض من الانفعالات يدفعها اليأس أو الخوف من الفشل إلى التعبير عن ذاتها دون سابق إنذار. ولا تخلطن بين الجرأة وبين وقاحة هؤلاء المتشدقين الذين يصفّرون على كل شيء يتحرك. تعني الجرأة إثبات وجود مثل كاسحة الجليد في جو اجتماعي متجمد. ليس جريئاً من لا يخاف من شيء بل هو فاقد للشعور. ولكي نتحلى بالجرأة ينبغي أن نخاف من الفشل، ولكن ينبغي ألا نخشى الهزء بتاتاً.

عندما تحس بهذا الخوف الذي يميّع نواياك ضع يدك اليمنى على الضفيرة الشمسية، وسوف تحس بتغير لطيف في موسيقا انفعالاتك. مثل ظهور رغبة في الجرأة لكي يتخلى عنك الخوف. إن حرارة راحة اليد مهدئة للقلق.

الصدر
(الشعور بالأمن)

الصدر موضع لجميع صنوف الاستيهام، وهو أيضاً رمز الشعور بالأمن. ليس ثدي الأم رمزاً جنسياً فحسب، بل هو أيضاً وعلى وجه الخصوص موضع الحماية المطلقة من فقدان الأمن في العالم.

لنا موعد مع نهدي المرأة وثندوتي الرجل في الفصل الثالث المخصص للإكسسوارات الإيروسية لجسد الإنسان.

نصيحة المعالج النفسي

إذا كنت تمر بفترة توقف عن العمل، وسواء كنت تفتش تفتيشاً دؤوباً عن عمل جديد أم لا فالشعور بفقدان الأمن يلتصق بك كما تلتصق العلكة المستهلكة. توخى الحذر إذ أنه في مثل هذه الحالات نحط بسهولة من قيمة أنفسنا ونسعى بصورة لاشعورية إلى معاقبة أنفسنا لافتقادنا صورة إيجابية عن ذاتنا. لا يبدأ الشعور بالأمن بحساب مصرفي كبير أو بعمل يساعدك على البقاء على قيد الحياة. إنه يسكن في داخلك أياً كانت الصعوبات التي تواجهها. أعد كل يوم تنظيم قائمة باستعداداتك ومهاراتك المكتسبة دون أن تنسخها عن القائمة التي سبقتها. قم بتأريخ جميع هذه القوائم وتصنيفها في مصنف. سجل فيها امتيازاتك ورتبّها وفقاً لحضورها في ذهنك. وعندما تنظّم العشرات من القوائم تناولها جميعاً وصنّف استعداداتك الفائزة بالمراتب الخمس الأولى.

سيوقظ أحد هذه الاستعدادات شعور الأمن وسيساعدك على اختيار قطاع النشاط الذي يلائم شخصيتك، إذ أن شخصية كل واحد منا تتوافق بصورة مثالية مع أحد قطاعات النشاط، وليس مع مهنة أو وظيفة، أكثر من توافقها مع الكفاءات. غالباً ما يتأتى الشعور بفقدان الأمن الذي تعيشه أو تحس به عن الخلط بين العمل والكينونة. «أنا قادر على فعل ذلك، ولكن هل كينونتي هي ما أقوم به من عمل؟» ذلك هو السؤال الجوهري الذي ينبغي أن نسأله دائماً لأنفسنا قبل الانخراط في نشاط جديد.

«أن نكون ما نعمله أو أن نعمل ما نكونه» هو نموذج معياري أساسي. قل لنفسك أنه إذا لم تصب النجاح الذي عقدت عليه الآمال في نشاطك الحالي، فهذا إما لأنه لا يتوافق مع كينونتك توافقاً مثالياً، وإما لأن قطاع النشاط الذي تمارس فيه مهنتك لا ينسجم مع شخصيتك انسجاماً مثالياً.

إن الكاتب قادر على الكتابة فهذه هي مهنته، ولكنه قد يكون روائياً فاشلاً وكاتباً رائعاً للمقالات، أو قد يكون قاصاً عبقرياً ولكن ما يكتبه غير ذي بال. فغالباً ما يتطلب اكتشاف مجال إبداعه بعض الإخفاقات في البداية.

الكليتان

(الغيظ ، العناد ، التذبذب)

«أنا الرب أسبر القلوب وأتفحص الكلى
لكي أعيد لكلٍ سلوكه وتبعاً لثمرة أعماله»

JérémieXIII,10

يتصف الأفراد الذين يتميزون غيظاً بالعناد وخصوصاً عندما يكونون على خطأ. ويكاد يكون الشعور بالغيظ والشعور بالعناد مترادفين، وغالباً ما ينسجمان مع بعضهما البعض على الرغم من أنفهما.

وقد يكون أيضاً الموضع الرمزي للاحتقار في أسفل الظهر.

جان موريس من أنصار سيادة الرجل على المرأة بامتياز، وهو أعند من بغل. أحاول أن أثنيه عن توظيف المرأة الشابة التي هي موضوع الحديث، ولكن بلا جدوى لأن جان موريس من أنصار أبطال الدراجات الهوائية الذين يمتازون بربلات أرجل قوية، وهي تمتلك أجمل ربلتين في العالم. وتأتي مؤهلاتها المهنية في المقام الثاني. لا يدرك جان موريس كيف لا أتأثر بربلتين قويتين لآنسة عادية من جميع النواحي. أضف إلى أنها مهووسة، إذ غالباً ما تضع يديها على أسفل ظهرها عندما تصغي إلى جان موريس وهو يشرح لها عن آلية سير عمل منشأته.

تقع الكليتان في أسفل الظهر الذي تضع عليه يديك بانتظام عندما يعاندك الحظ. ومن هنا أتى تعبير: «J'en ai plein le dos» (ضقت ذرعاً بهذا!). تكون الأصابع متجهة إلى الخلف وتغطي الراحتان الكليتين كأنهما كمّادتان. لا ريب أنك ألفت هذه الوضعية، وهي خاصة بالنساء العاملات أو بربات البيوت الغارقات بمهمات متكررة والشغوفات أيضاً بمشاهدة برامج الترويج للبيع عن طريق التلفزيون. فإذا كنت ممن اعتدن على هذه الوضعية دون أن تصنفي نفسك ضمن الفئة التي سبق ذكرها أنصحك بتحليل ظروف عملك وحياتك الزوجية تحليلاً جدياً، وأن تقارني المكافأة أو المقابل الذي تنتظرينه منها مع أهمية النشاط المطلوب منك.

وإذا كنت تشعرين خلال الليل بألم في الفقرات القطنية فما تحت الشعور يحاول أن يرسل لك إشارة قوية. إنها آلام الشغف الذي بُذل بصورة مفرطة في عمل أو في مشروع لا يساوي ما بُذل من أجله.

ابحثي عن الجاني وأعدميه على جدار ذهنك، وسوف تختفي آلام الفقرات القطنية في الحال. لا تنسي أبداً أن الكليتين هما الموضع الرمزي للعناد والغيظ، فينبغي أن ترخي قبضتك قبل فوات الأوان.

سوء النية

إليك معلومة زائدة مضافة للقيمة. لنتخيل أن رب عملك أو رئيسك يضع في أحايين كثيرة يده اليمنى أو اليسرى على أسفل ظهره. ربما يتظاهر بالمحافظة على علاقات ودية معك لكي يخدعك. فسوء نيته هي التي تسبب له هذه الآلام القطنية المعروفة. وهو لن يجاريك البتّة فيما يتعدى قناعاته التي ورثها بجدارة من زواج مصلحة بين أحكامه المسبقة وأفكاره المبتسرة. إن محاورك محافظ بطبعه، فهو يحذر دائماً التجديد ويبدي عناداً وتعاوناً طفيفاً عندما ينبغي المساهمة في مشروع جديد. وغالباً ما يتولد لديه انطباع (مبرر) بالعجز. ولكي ينتقم من هذا الشعور الذي لا يفارقه فهو يحط على الفور من قيمة جميع المشاريع التي تبادر بعرضها عليه. يغدو العناد اللامعقول ميزة من المزايا عندما تحل الأحكام المسبقة محل الانفتاح الذهني.

ما أنا متأكد منه هو أن وضع اليدين على الكليتين - يؤدي هذا المشهد الحركي غير مرّةٍ ممثلون مشهورون في أفلام مختلفة - يتم دائماً في إطار من الغيظ الواضح كالشمس. وكما سبق أن ذكرت فالفيلم السينمائي هو مدرسة رائعة في لغة الجسد، والممثلون الموهوبون هم أساتذة رائعون. وتتحدد عبقرية هؤلاء الممثلين من مستوى استحواذهم لهذه اللغة الجسدية.

إن الغيظ والغضب هما بالطبع أخوان في الرضاعة. فكل فرد عنيد يغضب بسهولة كبيرة عندما تعارضه في الرأي، ويغتاظ بسرعة كبيرة عندما تضايقه، ومن هنا فائدة طلب النجدة من التذبذب من أجل امتصاص الغضب.

عظم القص

(موضع الحس النقدي)

لا شك أنكم تتذكرون صرخة ماريانا جميس في برنامج «النجم الجديد» الذي كان يعرض على محطة M6 الغنائية: «آذان الفرنسيين محشوة بالبراز». وقد أثارت هذه العبارة ضجة كبيرة في ذاك الوقت، وتناقلتها الصحف ومحطات الإذاعة كما تتناقل أيّ حادثة طريفة. لقد تجرأت امرأة، وأيّ امرأة! أن تقول الحقيقة بأعلى صوتها في برنامج يتمتع بشعبية كبيرة وفي وقت تكون فيه المشاهدة في ذروتها.

ليست آذان الفرنسيين محشوة بالبراز فحسب، ولكنني لا أريد أن أثير الجدل إذ أنه لا ينبغي وضع جميع الفرنسيين في سلة واحدة. وهذا من حسن الحظ!

يفتقر كثير من الفرنسيين إلى الحس النقدي، أو إلى إمعان التفكير الضروري والكافي حتى يدركوا إسفاف البرامج وبلاهة مُقدميها، والمحاباة التي تسود بين الزملاء والزميلات في الوسط السمعي البصري. يفتقر كثير من الفرنسيين إلى الوضوح الفكري الذي يتيح لهم أن يفهموا أن الموهبة والإبداع ليسا من المزايا التي لها الأولوية في التقدير. فالأولوية للانفعالات والطلّة والهشاشة وخلو الخطاب من كل معنى. ولكننا لن نعطي المسألة أكثر من حجمها، أليس كذلك؟ حسبنا على كل حال أن نغلق جهاز التلفزيون. إنها الحرية اليتيمة المتبقية لنا على الرغم من أن ضريبة التلفاز كبيرة.

التوقف عند الصورة

يختتم فرانسوا حديثه بابتسامة مكشّرة وبحكة أخيرة: «أحك عظم القص بتواتر منتظم منذ أكثر من ربع ساعة. أنا في حديث مع نفسي. تأتي الأسئلة في حلقة مغلقة تباعاً. أتساءل إن... أقول لنفسي إن... أعتقد أن... يزداد الحك ثم يهدأ. يعادل شغفي بالحك في هذا الموضع شغفي بأن أطرح على نفسي ألف سؤال وسؤال يبقى معظمها بلا جواب». يصف فرانسوا نفسه بأنه ديكارتي ينتقد كل ما لا ينسجم مع قناعاته. ويدعي أيضاً أنه يمتلك حس الدعابة ولكن غالباً ما تكون ممارسته لها ممزوجة بالسخرية. وهو يعتبر لغة الجسد مزحة جميلة، وعلم النفس متنفساً للجدات اللاتي فقدن الإحساس بالنشوة الجنسية. تلك هي عباراته بالحرف الواحد. وحتى أنه لا يدرك أنه طلب مقابلتي بناءً على نصائح طبيبه لكي يعالج مشكلة الحكات التي تهاجمه بشكل أساسي عندما يكون في مكتبه. يتوجب على فرانسوا أن يبدل عمله لكنه ليس مستعداً لأن يذعن لفكرة أنه تخلى عن مهاراته ليضمن أمنه المادي بأقل جهد.

خجل أم حس نقدي؟

إن انقباض عظم القص (صدر غائر، ...) إشارة معروفة إلى الخجل التكويني في علم نفس السلوك. هناك حركة شائعة تتلخص في حك عظم القص (مقدم الصدر)، وقد لاحظتها غير مرّة، ولم أستطع التأكيد بأنها تتعلق بأشخاص خجولين. تساءلت إن لم تكن هذه الحكة المعاودة تُنبئنا ببساطة بانتفاء الجرأة أو الوقاحة. ففي هذه الحالة يرمز عظم القص إلى

الخجل، ثم فوجئت بأدائي لهذه الحركة نفسها غير مرّةٍ قبل أن أحزم أمري أمام أحد الناشرين الذي كنت أقترح عليه مشروع كتاب. وتكررت الحالة نفسها عندما كنت أتفاوض مع مسؤول عن إحدى الزوايا في إحدى المجلات بخصوص تعاون محدد. لقد كانت العروض المضادة أدنى بكثير مما كنت آمل، فأحجمت وأنا أحك عظم القص.

ماذا يعني الحس النقدي؟ يتطلب تقويم عرض ما أو مشروع معين التروّي كما يتطلب حجماً كبيراً من المعلومات ليست دائماً متوفرة، فالتروّي هو بالطبع ضروري جداً لاتخاذ القرار النهائي.

علي أن أغير آلة التصوير. ويبدو لي أن آلة التصوير التي يعرضها علي المندوب التجاري تتمتع بالمزايا التي أنتظرها من هذه الآلة، ولكن سعرها يتجاوز الميزانية التي أستطيع تخصيصها لهذا الشراء. أتفاجأ بحكي لعظم القص. يبلّغ حسي النقدي الشعور، ويضطرني إلى التروّي فهذه الحكة هي في الواقع حركة حماية، وهي تعني أنه مازال علينا الانتظار قبل اتخاذ القرار.

إن كل فعل حكّي هو مرادف للإحجام أنّى يكن موضع هذا الحك. يقع عظم القص على أطراف القلب، وقد يشير مجرد الحك في هذا الموضع إلى أن الإقدام سيطول انتظاره.

تقول متذمرة وهي تحك أسفل الثديين: «أتساءل إن كان يجب علي الذهاب إلى هناك». لا يمتلك من يستجوب نفسه بهذه الطريقة - ذكراً كان أم أنثى - جميع العناصر كي يتخذ قراراً عن دراية.

الخصر

(القدرية)

الفيلسوف فرد يستقبل الحياة وهي مقبلة.
بعكس القدري الذي يسير خلف الحياة
وهي مدبرة

كانت جوزيان تهتم دائماً بخصرها، ليس خصرها الذي يقاس بالسنتيمترات، وإنما خصرها الذي يفصل الجذع عن الحوض. وكانت تبذل جهداً جهيداً لكي تحافظ على خصر نحيف تفتخر به كأنثى الطاووس. تزوجت جوزيان مرتين ولكنها كانت تطلب الطلاق في

كل مرة لأن كلا الزوجين كانا يطلبان منها إنجاب ذرية. كانت ترفض الأمومة لأن الحمل قد يقضي على ما تتمتع به من امتياز تجميلي في منتهى الأهمية. الحق يقال أنها كانت ترتدي التيورات الصغيرة الرائعة المفصلة على خصرها، فكانت تضفي عليها رونقاً وجمالاً. كانت تبدو مثل غراس كيلي قبل أن تصبح أميرة موناكو. ولم يكن يمضي يوم واحد دون أن يبادر رجل أو امرأة إلى تهنئتها على خصرها وعلى مشيتها الرائعة بلباس التايور الصغير المقلد من Chanel. ثم تعرفت جوزيان على الرجل الثالث في حياتها. كان رجلاً سادياً مازوشياً فاسداً. قلب هذا الرجل حياتها، وأصبحت لا تحلف إلا بجول (كان يدعى جول) الذي كان يوسعها ضرباً كلما كان يشرب من أنفه chaque fois qu'il avait un coup dans le nez (لماذا الأنف إذا كان الشرب عن طريق الفم[1]؟). كانت تقول بإعجاب أنها عثرت على سيدها. وقد خضعت له كما تخدع الجارية لسيدها. وهذا هو ما كانت تنشده في قرارة نفسها في استيهاماتها الجنسية الأكثر سريةً: أن تعامل على أنها جارية وتُغتصب برضاها. فهل ثمة صلة بين خصر جوزيان المفرط في النحافة وبين حاجتها شبه المرضية إلى الخضوع؟ لم تسلم الأخلاق من الأذى ولكن طعمها لذيذ.

يرمز خصر المرأة إلى القدرية والخضوع ورمزية الهجر، وهو نقطة تلاقي الساعة الرملية التي ينساب منها الزمن المنصرم. وكلما انقضى الزمن، كلما انمحى الخصر بسبب فترات الحمل المتتالية أو بسبب ارتخاء عضلات البطن. لقد انتهت الحاجة إلى الإعجاب كما انتهت ديناميكية الغواية. يبقى الخصر منطقة شبقية بامتياز مادام بارزاً؛ فهو المدخل إلى الإليتين وواجهة عرض للثديين.

بإمكانك عدم التسليم بهذه الرؤية الرمزية للخصر بوصفك امرأة، وسوف أتفهم ذلك تماماً. بيد أن الحاجة إلى وضع اليدين على الخصر أو على الوركين كلما كنا في مواجهة مع الآخر ليست حركة بريئة. ينبغي أن نؤثر، وينبغي أن نظهر على الملأ حتى لا يطوينا النسيان، وينبغي أن نفرض أنفسنا حتى لا يُفرض علينا. تلك هي المعركة اليومية للإنسان الذي يتواصل. إنه ضحية القدرية المقرونة بشعور الخضوع الذي يطمئنه من جهة، والذي يضاد الحاجة إلى الكينونة التي تخيفه ولكنها تكافئه، من جهة أخرى. فبقدر ما يضع محاورك (أو محاورتك) يديه على وركيه أو على خصره يسلّم بالخضوع إلى القدرية أو إلى السلطة التي تمثليها في نظره.

١- فقد التمييز وكره نفسه إلى درجة السم. تعني عبارة avoir quelqu'un ou quelque chose dans le nez الحق الأذى بنفسه في كل الأحوال.

كان على الفتاة في العهد الفيكتوري، لكي تكون جميلة، أن تمتلك خصراً يتطابق مقاسه بالبوصات مع عمرها في آخر عيد ميلاد لها. ومن أجل التوصل إلى ذلك، كان عدد كبير من النساء الشابات اللاتي يتبعن الموضة يرتدين مشداً للخصر مدة ٢٤ ساعة على ٢٤، وهذا ما كان يسبب لهن الأرق لا محالة.

وقد حدت الجرأة ببعضهن إلى نزع الأضلاع الأخيرة بعملية جراحية لكي يحصلن على خصر نحيف نحيل. واستناداً إلى مصادر موثوقة، كان الرقم القياسي الذي سجل حينئذ في مقاس خصر امرأة راشدة ذات قامة عادية هو ٣٣ سم تقريباً. كم هذا صعب التخيل! كان قانون الجمال في نهاية العصر الفيكتوري في بريطانيا العظمى يعتبر أن المرأة الجميلة هي تلك التي يتطابق خصرها المقاس بالبوصات مع عمرها.

وكان الشيء العجيب في موضة ارتداء المشدّ هو الطريقة التي انتهى بها، أي نسيان الهدف الأساسي منه، وهو جعل المرأة أكثر أنوثة، إذاً أكثر غواية إلى حد جعلهن نساء للجنس فقط.

والنساء الفاتنات في أيامنا هذه منتجات إنسانية. «أنا موجودة منذ أن أصبحت سلعةً، ذلك هو شعار الفتيات الجميلات الجديدات التي يروج لهن برنامج télé réalité. هل تغيرت الأمور تغيراً كلياً؟ كانت النساء في العصر الفيكتوري اللاتي لا يرتدين المشدّ يعتبرن خالعات العذار فاسدات. وكانت مشدات الخصر les corsets جزءاً لا يتجزأ من الموضة آنذاك بحيث أن الظهور من دونها كان مساوياً للظهور عارياً على الملأ. وتعتبر في أيامنا هذه المرأة التي لا تلبس لباساً من نوع string[1] متخلفة. جرب أن تدخل إلى محل ألبسة داخلية إذا كنت رجلاً، واسأل عن جناح الألبسة الداخلية العادية. سوف ترمقك البائعة بنظرة شفقة، لا بل بنظرة احتقار لكونك مسكيناً أهبل. لقد جربت ذلك بنفسي فقد أدارت لي البائعة ظهرها وتوجهت بكلامها إلى زبونة أخرى كانت قد انحنت لكي تلتقط لباساً داخلياً من نوع string سقط على الأرض. رأيت الـ string الخاص بها يعلوه وشم فوق الشق الفاصل بين الإليتين، وكان عبارة عن رسمة تشير بصورة افتراضية إلى طريق الفردوس الأرضي.

وفي رقصات فولوكلورية عديدة في مناطق مختلفة من العالم يقوم الراقص بوضع يديه على وركي شريكته ويشد خصرها بيديه. إن هذه الوضعية هي اعتراف حقيقي بالسيطرة في العلاقة الغرامية. فالخصر كما ذكرت في بداية هذا الجزء هو الموضع الرمزي للخضوع سواء كان طوعاً أم كرهاً.

١- لباس داخلي رفيع لا يغطي سوى العورة ويترك الإليتين عاريتين.

وهـذا يـوحي بـأن المرأة التي سمـن خـصرهـا هـي امـرأة لا تـدين بالخـضوع لأنهـا غـيرت كيانها فقد أصبحت أماً، أو أنها لم تعد بحاجة أو لم تعد ترغب في أن تكون محط إعجاب. كما أن زيادة الوزن عند بعض النساء مرتبط برفضهن عن وعي أو عن غير وعي إثارة إعجاب الرجل. ينمحي الخصر فتولي نظرة الرجل هارية، ولكن الخضوع يبقى والقدرية تزداد استحكاماً. لقد سمنت الفتيات الجميلات أيام زمان وأصبحن كهلات مترهلات تضعن أيديهن في معظم الأحيان على أوراكهن ويكاد لا يغيب عن ذهنهن ذكرى خصرهن المدفون إلى الأبد تحت كتلة الشحم.

القدرية هي موقف خضوع لأحداث الوجود. هذا مكتوب في صفحة السماء! لكل قدره! عندما يوسم المرء بسوء الحظ لا يستطيع التخلص منه! «خرج من أزمة»، ذلك هو الفعل الذي يؤثره ضحايا المجتمع. هل سبق أن تعرضت للإصابة بالعين؟ إن التطير ليس ببعيد. لقد أصبحت عبارة «أتمنى الخروج من هذه الأزمة ولكن ذلك ليس ممكناً» كلاسيكية من نوعها.

إن الترجمة واضحة: «أتمنى أن أولد من جديد تحت سماء جديدة، ولكنني لا أملك الشجاعة إلى ذلك. ينبغي إذاً أن أتحمل وطأة الحياة حتى يأتي الموت ويخلصني». أعترف لكم أن المهمات المنظورة سقيمة بعض الشيء. التقيت بأناس كثيرين يحملون أقدارهم في محفظة على شكل موزة وقد تمنطقوا بها حول الخصر علامة على درجة خضوعهم للقدر.

البطن
(الدعابة أو اليأس)

وحدها الدعابة قادرة على الاقتراب كثيراً من
الحقيقة دون أن تؤذي نفسها

يبلغ من العمر أربعين سنة تقريباً. بطنه كبير قياساً بسنه. يقف على شاطئ البحر بلباس السباحة وعضلات بطنه في حالة الراحة. تدنو منه فتاة جميلة في لباس السباحة. عندما يراها يبتلع بطنه شيئاً فشيئاً بصورة غريزية. تمر من أمامه دون أن ترمقه بنظرة واحدة. ينفخ صدره فتختفي عضلات بطنه اختفاءً تاماً. وبعد أن تتخطاه يرتخي بطنه قليلاً ويعود كتفاه إلى

التهدل. تتوارى عن الأنظار بعيداً. لقد رجع بطنه إلى شكله القديم وارتخى كتفاه. تعود الفتاة الجميلة بعد عشر دقائق بصحبة رجل كهل ذي بنية كبنية رياضي كمال الأجسام. ينظر إليهما الرجل نفسه وهما يمران من أمامه دون أن يفكر بابتلاع بطنه. من جهة أخرى، يبقى فمه فاغراً كما لو أنه يبتلع ذباباً، وتخلو نظرته من كل تعبير. يقطر شدقاه شهوانية، والصاحب المسن يضم الفتاة الجميلة إلى صدره بقوة.

إن البطن هو موضع الأمل واليأس على حدٍ سواء. لا يستغني أحدهما عن الآخر إذ أننا لو رفعنا غطاء اليأس لوجدنا لا محالة الأمل في الصف الأول. يبدو أن الأمل وجبة غداء شهية، ووجبة عشاء غير صحية، وإن عنكبوت الليل يعني الأمل، وعنكبوت النهار يعني الحزن، وأن الأمل يعيش دائماً بعد الهزيمة. ومن اليأس إلى الدعابة ليس هناك ما يستحق القيمة كما سوف تتأكد من هذه الحكاية الخرافية الصغيرة التي تختم هذا الجزء.

البطن هو مسبقاً موضع الحفز والرغبات والأمل الذي تغذيه الرغبات بصورة مبالغة، ويقع هذا الموضع تحت السرّة تقريباً، ويسمى أيضاً ضفيرة البطن. لا ترمي دائماً اليدان المتصالبتان فوق البطن إلى تعزيز الحفز الذي أصيب بالعطب، وإنما إلى الاستغراق في إشباع هضم يستفيد من نجاحاته.

تشي جميع أحزمة البطون بمقدرتها على الحفز أو عجزها عنه سواء أكان البطن غائراً، مسطحاً، ممتلئاً، أو ضخماً يكاد ينفجر كأنه بطيخة حمراء ناضجة.

للتذكير

ينبغي ألا نخلط بين الحفز والطموح. فالحفز هو حماس شديد فوري، ونشاط حيوي يستثمر في مشروع قصير الأجل، أما الطموح فهو حفز طويل الأجل يرمي إلى هدف بعيد إلى حدٍ ما في الزمن. عندما يتضخم البطن كثيراً ينخفض مستوى الحفز، وهذا لا يعيق الطموح في شيء. إن الرجل المتكرش محاصر، تحاصره لذتة لا رغباته، وتتعبه حيوية الآخرين. وكما أنه يحتاج إلى وقت لكي ينهض من مكانه، فكذلك يحتاج إلى فترة زمنية لكي يدرس مشروعه من جميع جوانبه قبل أن يصبح شريكاً فيه. عندما يكون الرجل المتكرش في وضعية الجلوس، غالباً ما تكون ساقاه مشدودتين بالتوازي وقدماه مستندتين إلى كعبيه، وأصابعه مشبوكة فوق بطنه. تكشف هذه الوضعية عن راحة زائفة وتشير إلى حالة هي أقرب إلى التعب الصحي منها إلى الاسترخاء. عندما يراك تتولد لديه الرغبة في التسويف بدلاً من المبادرة إلى العمل. يتصف بالواقعية أو بالأحرى بزوال الغشاوة عن عينيه، ومن الواضح أنه لا يعلق بالصنّارة. وفي كل الأحوال يكشف هذا

المشهد الحركي تعباً فكرياً، أو الحاجة إلى الانسحاب. ولكن شبك الأصابع فوق البطن هو أيضاً شكل من أشكال التثبيت، والتثبيت هو رمز حركي انعكاسي شائع للغاية بحيث لا يتنبه إليه أحد. تتمسك اليدان بموضع حساس من الجسد مثل الكاحل، أو الركبة، أو الرسغ، أو الساعد، أو المرفق، أو العضلة الثنائية، أو النقرة. لماذا نحس بالحاجة إلى القيام بتثبيت حركي؟ إن التثبيت حركة حماية من فقدان أمني حقيقي أو مفترض، وهو شعور بعدم الاستقرار، أو حاجة لاستعادة استقرار مضطرب. إن التثبيت هو في الأصل حركة أمان، ولازمة ارتكاسية على وضع غير آمن، أو على وضع يحتاج إلى إعادة النظر فيه، أو على مواجهة شفهية.

تقوم اليدان عندما تتشابك الأصابع فوق البطن بتصفيح موضع الرغبات. يرفض الفرد الانخراط ويقبل عند الاقتضاء المشاركة على مضض، لا تدفعه سوى الرغبة في معرفة ما لديك من أسرار.

آلام المعدة

من الممكن تماماً أن تنشأ الآلام الشرسوفية من تراكم المخاوف المكبوتة أو التي لم يفصح عنها. يعاني من هذه الآلام عدد كبير من أرباب المنشآت الصغيرة والمتوسطة. إنهم يخضعون باستمرار للضغط، ويجدون أنفسهم بين مطرقة الدولة وسندان العاملين المهتمين بأوقات الفراغ أكثر من اهتمامهم بأوقات العمل. تتموضع هذه الآلام في الضفيرة الشمسية، وربما تكون أيضاً تعبيراً عن خوف باطني، وهو الخوف من إشهار الإفلاس، أو من الإجراءات القضائية التي تهدد كل رب عمل فرنسي عندما يريد تطوير منشأته من دون أموال خاصة. وتنبئ هذه الآلام بظهور وشيك لقرحة. لا يمكن هنا محاربة التوتر إلا بنشاط بدني يومي منتظم كالمشي، أو التريض، أو ركوب الدراجة، أو التمارين المنحفة، أو الغولف. ولكن أين نجد الوقت الكافي لذلك؟ حسبك أن تضع بساطة سجادة متحركة أو دراجة ثابتة في المكتب. عشر دقائق من هنا وعشر دقائق من هناك. والوقت الذي نسرقه من التوتر نربحه من يانصيب صحتنا.

إن الأمل طاقة جوهرية، وليس من الضروري قياس هذه الطاقة الخاصة ما دمت تحس إحساساً تاماً بنوع الشعور الذي يسكن في داخلك: أمل أو يأس تبعاً لمراحل الحياة. لا يوجد يأس خالص أو أمل بنسبة ٢٥٠٪، بل يوجد فقط الدعابة كي تريحنا من الشعور باليأس.

الدعابة واليأس

«- ماذا تعني عبارة: سئمت هذا؟»، يسأل اليأس بلكنة غير محددة فهي ليست لكنة فرنسية أو لكنة يمكن التعرف عليها، ربما تكون لكنة قريبة إلى الهولندية كتلك التي يتميز بها المغني Dave.

- حسناً! تعني أن ليس لديك معنويات! أنك مثبط الهمة!، ترد عليه الدعابة بلهجة مرحة مبتهجة على الدوام.

- إذاً أنا أشعر حقاً بالسأم، يرد اليأس الذي يحب الزيادة في الكلام.

- وإذا نزعت عنك الغطاء؟ أقصد إذا حذفت من اسمك الحروف الثلاثة الأولى[1]؟

- أصاب بزكام شديد

- يا لك إذاً من متشائم!

- أنا لست متشائماً. أنا اليأس، وهذا أسوء بكثير. أضف أن التشاؤم نفسه يهرب من معاشرتي.

- لماذا؟

- لأنه يصاب باليأس عند رؤيتي

- أود أن أصدقك. في النهاية أنا الصديق الوحيد المتبقي لك.

- هذا أمر طبيعي، فأنت الدعابة. لا أخاف أن أصيبك بالعدوى.

لليأس أنف كبير شديد الحمرة يحاول أن يخفيه وراء غطاء رقبته. وهو شخص طويل نحيف قد جاوز في طوله ونحافته الحد المألوف. إنه ليس شديد الدهاء، يلمّ بجميع لغات العالم دون أن يتقن واحدة منها على الإطلاق. غالباً ما يعتمر قبعة من الفرو أتى بها من رحلاته العديدة إلى روسيا. يتمتع اليأس هناك بالنجومية. يعيش الروس في ظروف قاسية، ونادراً ما يقوم الأمل بزيارتهم. وكلما عاد اليأس من رحلته إلى روسيا يصاب باليأس. الروس أناس يحبون إقامة الحفلات ولكنهم لا يملكون الإمكانيات. يتمنى اليأس أن يشارك أصدقاءه الروس حفلاتهم لأجل الترويح عن النفس ليس إلا.

«لا ينبغي لكلمات مثلي أن يكون لها وجود، فأحياناً تصبح أمزجة اليأس سوداء كالحبر»

١- تعني كلمة يأس في الفرنسية désespoir، فإذا حذفنا منها الحروف الثلاثة الأولى تصبح الكلمة espoir وتعني الأمل - (المترجم).

- أنت تبالغ. فجميع الأذواق تحتاجه. أنا الآن مثلاً في يوم من أيامي السعيدة. سأرفع من معنوياتك. هذه طريقة في الكلام! تصور أن اللغة الفرنسية لا تحوي سوى كلمات سعيدة في الحياة، وتستخدم في إضحاك الناس. أوافق أن ذلك سيكون رائعاً! ولكن ذلك سيؤدي لهم أيضاً خدمة سيئة جداً.

فالشاب الذي يفشل في الامتحان سيعود فرحاً إلى البيت كما يعود الشاب الناجح في امتحانه. لا يستقيم هذا. والإداري الذي يفقد وظيفته في الشركة سيذهب من فوره إلى أول مقهى على الناصية ليحتفل بكونه أصبح عاطلاً عن العمل. يا له من إنسان سعيد! والعامل الذي يقطع إصبعه بآلة التصنيع التي يعمل عليها سوف يعلقه خلف أذنه كأنه قلم رصاص وهو يضحك من سوء ما حدث له. يشاهد الناس الآن على شاشة التلفزيون الكوارث والحروب والمذابح والمجاعة وشقاء الآخرين دون أن يؤثر ذلك على شهيتهم للطعام. ولكن إلى أين نصل من دون اليأس؟

قد تباع السعادة في محلات Monoprix، وقد تكون جميع بطاقات اللوتو رابحة. لم يعد هناك خاسرون! لم يعد هناك فقراء! لم يعد هناك أمل!

- كيف لم يعد هناك أمل؟ يسأل اليأس

- فكر ملياً. إذا كان جميع الناس سعداء فلن يبقى هناك شيئاً نأمله. أليس هذا كلاماً منطقياً؟

يحك اليأس ظهره فحجة صديقته الدعابة تشق طريقها بين الحروف المُكَوِن هو منها. يشرع بنفخ صدره وهو أقل يأساً من ذي قبل. ولكن هذا يعني إذاً أن اليأس يفيد في بعض الأمور؟

- نعم، إنه الشقيق التوأم للأمل، وعم الشجاعة وابن عم الحظ.

- الحظ؟ مستحيل هذا! إنه يمقتني

- كيف تفسر إذاً أن شجاعة اليأس غالباً ما تتيح للإنسان إغواء السّراء عندما جرب كل شيء بلا جدوى.

- وإيماني، إن هذا صحيح.

- هل ما زلت إذاً تشعر بالسأم؟

- كلا بتاتاً! سأتركك وأذهب لأصيب شيئاً من اليأس.

- لكل رياضته، أيها اليأس. ترميه الدعابة وقد غلبها اليأس بطيب خاطر.

نصيحة المعالج النفسي

تشارك عضلة البطن بجميع أفراح الجسد وبجميع القهقهات. وهي أول من يعاني من الضحك المجنون الذي يعتبر تمريناً ممتازاً للتحيف. يصدر الضحك عن الأحشاء، وهو أصل الشجاعة الحقة. ورعب الخوف ينبع هو الآخر من البطن ونستدل على ذلك من تعبير «la peur au ventre» (الخوف في البطن). ينطلق الضحك الحقيقي المفيد من أعماق البطن وينتشر في سائر أجزاء الجسد. إنه مصدر الأمل في الحالات الأشد مأساوية، لا بل في الحالات الأشد مدعاة لليأس. اشتر شطيرة من الضحك واستسلم للضحك المجنون الذي عرف به كل من Michel Boujenah و Coluche و Djamel[1] وأصدقائهم كافة. يحتاج الأمل إلى الدعابة حتى لا ييأس من الحياة.

١- ميشيل بوجنا و كوليش وجمال ثلاثة ممثلين كوميديين فرنسيين - (المترجم).

الفردوس الأرضي أو جحيم الجنس

ينظر كل منا إلى الأمور من منظاره الخاص. لقد أفردت فصلاً خاصاً ببعض الإكسسوارات التشريحية التي تتناول البحث عن الفردوس الأرضي أو عن جحيم الجنس. يقع مكانه تحت الجذع ونخفيه بطيب خاطر لكي نستكشف تفاصيله على نحو أفضل. فإذا ما وضعنا جانباً الوركين اللذين يستخدمان كواجهة ترفع من شأن القوام الفارع، والسرة المعروضة أمام أعين الجميع، وسوف تدرك السبب في الجزء المخصص لها، تشكل المناطق التشريحية الأخرى كالإليتين، والعضو التناسلي، والنهدين، والحلمتين موضوعاً لأدب إيروسي جنسي في منتهى الضخامة بحيث نتساءل ماذا بقي أمامنا لنقوله في هذا المجال. ستتأكد بنفسك أن هذا الموضوع ثرّ لا ينضب. وهذا لا يقف حائلاً دون صدور عشرات المؤلفات السنوية المخصصة للجنس. مازال أمام الفردوس الأرضي أيام حُلوة قبل أن يُوصد أبوابه.

موجز الفصل

الإليتان

موضع الاستفزاز

ليس الاستفزاز سوى الإيروسية بشكلها الخام

الوركان

الزهو أم نفاد الصبر؟

الكومبارس هو دائماً على أحرّ من الجمر ليتبوأ مقدمة ملصق الفيلم.

السرة

الفردانية

الفرداني أناني بصورة سلبية، وهو لا اجتماعي ولا متضامن.

والفردانية مرفوضة لأنها مزعجة كفينة ثوب في مجتمع جميع أفراده مُستنسخون

شعر البدن

غريزة البقاء على قيد الحياة

من منا لا يرغب أن يعيش بعد موته حتى يحضر جنازة دفنه؟

النهدان

موضع الحب

نهدا المرأة هما أنجع دواء موجود في سوق الحب لمحاربة القلق.

عضو التناسل

الليبيدو

الليبدو هو الطاقة الوحيدة التي تعد خصائص الكائن البشري والبربرية البشرية بالغذاء على حد سواء

المهبل

السر

السر يثير الفضول، والفضول هو ردة فعل ليبيدية تماماً

القضيب

الكبرياء

لا يوجد سوى نوعين من الثدييات يبتسمان ويحدث لديهما انتصاب عندما يشمان رائحة الأنثى: الحصان والرجل.

الحلمتان

الموضع الرمزي للإيروسية

لو كانت الاستيهامات غير موجودة لكان الجنس آلية بيولوجية للتكاثر ليس إلا

الإليتان
(موضع الاستفزاز)

أنعمت عليها الطبيعة بحوض ذي استدارة غاية في الكمال، ويخيل إليك أنه حوض بشري خرج من جرة رومانية قديمة. كما حبتها الطبيعة بمؤخرة ذات استدارة سحرية وبجذع فتاة صغيرة ذات نهدين مدببين صغيرين تشكّل فوق هيكل من جسد رائع. أرى هذا المشهد أمامي في الساعة السابعة صباحاً في صالة تناول الفطور في فندق ميتروبول في مدينة بروكسل. ألاحقها بعينين شرهتين دون طمع لكن عيني تخرجان من وجهي بالمعنى الحرفي للكلمة.

كيف يمكننا امتلاك مثل هاتين الإليتين الجميلتين؟ ليس في وجهها ما يلفت الانتباه، وليس في عينيها زرقة الياقوت. إنهما عينان عاديتان جداً ولكن نظرتها تلتهب خبثاً. وما أن وقع نظري على مؤخرتها أو على وركيها حتى انشحن العالم بضوء خيالي كذلك الضوء الذي يرافق اكتمال جمال قطعة من الألماس، أو كذلك الضوء الذي يلحظه بعض هواة الفن في ابتسامة الموناليزا.

أنهض من مكاني لأحضر فطوري، وهو عبارة عن بيض وبعض شرائح اللحم وخبز، ثم أعود إلى طاولتي. تنهض بدورها لتحضر فطورها، وتكاد تلامسني وهي تمر من جانبي لتعود إلى مكانها. وفجأة أدرك سبب كل هذا الجمال الذي يطلّ علي في هذا الجو الفخم: إن طريقة مشي الحسناء هي علبة الحِلى التي ترفع من قيمة الحِلية. لا ترى في مشيتها مفاخرة أو سوقية أو مبالغة، بل هي مشية ملائمة لتثمين هذه المنطقة الرائعة من جسدها. لها صدر صغير ولكن بروز مؤخرتها له من الجاذبية الجنسية ما يجعلني أنسى المقدمة وأحلم بالمؤخرة. لقد أسرت عيني أسراً. نلتقي من جديد في رواق الفندق فيفترّ ثغرها عن ابتسامة غامضة. يزداد تمايل حوضها رقة قبل أن تتوارى عن الأنظار. يا له من استفزاز!

إن الإليتين هما الموضع الرمزي للاستفزاز والعنف بأشكاله المتعددة كالقسوة والسادية والشر والاضطهاد والاستبداد. نحن على مسافة بعيدة من الإيروسية الخليعة التي يطلقها هذا الجزء التشريحي الخاص جداً، ولكنني سأتوقف فقط عند معنى الاستفزاز الخفي أو الجلي جداً. كُتبت جمل لا حصر لها وفصول بكاملها حول التأثير الجنسي لمؤخرة

المرأة أو الرجل. لن أضيف إليها زبدة تفكيري لكي أخفف من وطأة الجدل حول المؤخرة. من البديهي أن تكون الإليتان الجميلتان متعة للنظر ولليدين ولسائر الوسائل التي في حوزتنا لكي نستمتع بهما من دون أدنى حشمة.

استفزاز أم دعوة؟

كان المغني Michel Polnareff أول شخصية تستخدم مؤخرتها في استفزاز دعائي سنة ١٩٧٢. فقد قام منتجه بلصق ستة آلاف ملصق من الحجم الكبير لإليتيه العاريتين ليضمن نجاح حفله الذي عُرف باسم «Polnarévolution». فحُكم عليه بدفع غرامة مقدارها عشر فرنكات عن كل ملصق، أي ستون ألف فرنك في ذاك الوقت بتهمة انتهاك الحشمة. ويساوي هذا المبلغ اليوم ٩١٤٦٩ يورو. ينبغي للمرء أن يمتلك إمكانيات نجاح سياسته، فقد دفع ثمناً باهظاً في سبيل الدعاية لإليتين.

الحق يقال أنه منذ هذه السابقة التاريخية شاع جداً ظهور المؤخرة بحيث لم يعد يرى فيهما أحد خدشاً للحياء. ولا شك أن موضة الـ string كان لها دور كبير في ذلك فقد ابتذلت ما كان باختصار مجرداً من المعنى في العصور الوسطى كما سوف نرى فيما بعد. لقد تحررت الموضة السادية الشرجية. والحق يقال إن الشرج هو فتحة كفتحة مهبل المرأة، وأن كثيراً من الرجال لديهم استيهامات جنسية مثلية يكبتونها عن وعي. فإظهار الإليتين على الملأ هو اعتراف ودعوة مبطنة إلى الإيلاج وليس مجرد استفزاز لإبعاد الشيطان. ليست ثقافة المنطقة G[1] ابتكاراً باطنياً. يوجد داخل الشرج كتلة عصبية ما زالت وظيفتها مجهولة، لا بل أن البعض ينفي وجودها.

إليتان كبيرتان أم جميلتان؟

عندما يقوم فنان معاصر بتحويل إليتي المرأة إلى «إليتين كبيرتين»، فهو لا يفعل سوى التأكيد على ظاهرة موجودة في الأصل. يبدو أن الإليتين الكبيرتين في العصور الأولى كانتا هما القاعدة عند المرأة، وما زال باستطاعة الرجل اليوم الاستمرار في ردة الفعل إزاء ذلك بصورة لا شعورية. يذكر علماء المتحجرات إن الإليتين الكبيرتين كانتا القياس عند النساء في مرحلة القنص في عصور ما قبل التاريخ. ويرى الإتنولوجيون أن جميع التماثيل تقريباً التي تعود إلى العصر الحجري تصور نساءً يتميزن بكبر مؤخراتهن، ونعثر اليوم على هذا الشكل

١ـ المنطقة G نسبة إلى مكتشفها الدكتور Grafenberg ـ (المترجم).

عند قبائل Bochimans و Hottentots ناهيك عن التماثيل الأفريقية الصغيرة الكثيرة التي تباع في أسواق الصناعات الحرفية.

تستمر ظاهرة الإليتين الكبيرتين في الانتقال إلى أن تصل إلى العصر الفيكتوري تحديداً. كان العصر الفيكتوري يبرز مؤخرة المرأة بصورة مذهلة عن طريق موضة حشو الثوب عند أسفل الظهر. إنها حقيقة أو صورة ساخرة مبالغ فيها لموقع تشريحي مثير ومحفّز على الصعيد الجنسي بحيث أن تصويره على شكل تمثال قد ألهب خيال النحاتين القدامى. وفي الرقصات الطقسية في أفريقيا السوداء تلجأ النساء إلى تقويس خاصراتهن من أجل إبراز استدارة مؤخراتهن. ينبغي أن نعلم أن الأفريقيين لا يعتبرون الصدر مادة جنسية مثيرة على غرار الغربيين أو الآسيويين.

تمتلك المؤخرة في نظرهم هذه القوة الإيحائية دون سواها، وتمثل المؤخرة البارزة بالنسبة لهم قيمة أكبر من نهدين جميلين وظيفتهما هي أساساً تقديم الغذاء. والصدر الجميل في نظر الأفريقيين هو نهدان يصلان إلى مستوى الخصر وتكون حلمتيهما متجهتين نحو الأسفل. هذا غير معقول ولكنه حقيقي!

كان قدامى اليونان يرون في مؤخرة المرأة إثارة جنسية للغاية بحيث كانوا يشيرون إليها بكلمة: callipyge (ذات المؤخرة الجميلة)، لا بل أنهم شيدوا معبداً «للآلهة ذات الإليتين الجميلتين»: Aphrodite Callipyge. ولم يترك تمثالها شيئاً من مفاتنها خافياً عن الأعين، ويمكننا مشاهدته اليوم في متحف نابولي. ومنذ ذلك العصر لم يكفّ الفنانون قط عن تصوير موديلاتهم من النساء بأسلوب يبرزون فيه الجزء الخلفي من أجسادهن. كانوا يخفون بدقة متناهية تفاصيل الجهاز التناسلي والتفاصيل الخلفية للشق الذي يفصل بين الإليتين، وكانوا يجتذبون الانتباه إلى منحنى المنطقة الحوضية للمرأة الذي يتمتع بخصوصية جمالية فكانت جنسانيتها تقتصر بالأحرى على لعب دور جمالي. على أن شكل الإليتين ينقل بحد ذاته رسالة إيروسية قوية تعود إلى العصر الذي كان فيه الذكر يأتي المرأة من الخلف. وبما أن هذه الرسالة الإيروسية قد احتفظت بكامل قوتها، فإن هذه الوضعية لم تفقد شيئاً من جاذبيتها الجنسية. وتشتهر بكونها أشد إثارة للنشوة الجنسية من الوضعية المعروفة: «الرجل فوق المرأة».

فسواء كنت تمتلكين إليتين متسقتين أم لا، فلا تترددي أن تتظاهري بذلك بتقويسهما عندما تجلسين وجهاً لوجه مع شريكك. فلا يمكن لقليل من المبالغة أن يلحق ضرراً بقوة جاذبيتك، سيدتي.

الإليتان عند الرجل

عندما يضع الرجل يديه على إليتيه فهو يشي على غفلة منه بحساسيته الشرجية، ولكن هذا لا يعني أنه ينجذب إلى رجال آخرين. تعترف النساء في المناخ الحالي بانجذابهن إلى مؤخرات الرجال، ويفضلن عموماً المؤخرات الصلبة والصغيرة وذات العضلات.

ويبدو أنهن يبغين أن تكون هذه المؤخرات رياضية لأنها مرادفة للاندفاعات الحوضية الفعالة في أثناء الجماع. ولكن مما يؤسف له أن صلابة المؤخرة لا تتيح لنا أن نحكم مسبقاً على قيمة أداء عشيق المستقبل.

تحبذ بعض النساء ببساطة جداً مداعبة مؤخرات أصحابهن بصورة سرية أو علنية. لا تخدش هذه الحركة الحياء ما دام أداؤها يكون على قماش الجينز أو البنطال. إنها حركة استفزاز ودعوة غير شفهية للجنس إلى شريك يصم آذانه عنها. وتعترف النساء أنهن ينجذبن أيضاً إلى بعض المؤخرات، وقد برهنت التحقيقات أن النساء الشابات من القرن الحادي والعشرين ينجذبن إلى مؤخرات الرجال أكثر من انجذابهن لأيّ تفاصيل تشريحية مرئية أخرى. فالرجل الذي يمتلك مؤخرة ذات زوايا قائمة يصيب اليوم حظاً من الجاذبية أكثر مما يصيبه شاب مليح الوجه ولكن مؤخرته بشعة.

إليتان أم نهدان؟

تميز الإنسان تاريخياً عن الحيوان بمؤخرته المستديرة، وكانت وحوش الظلمات مسلوبة منها. ولهذا اشتهر الشيطان بعدم امتلاكه مؤخرة. فهل هذا هو السبب الذي جعل الرجال الذين لهم مؤخرة مسطحة يشتهرون على أنهم شياطين في مجال الأعمال؟ لا تمتلك عادةً المرأة التي وهبت نهدان كبيران مؤخرة تتناسب مع كبر النهدين. من جهة أخرى، غالباً ما تكون متطلبة جداً على الصعيد الجنسي[1]. فلعل غياب المؤخرة يستحثها على المطالبة بالتعويض؟ تذكر الإحصائيات أن النساء ذوات الصدر الكبير يحصلن على النشوة الجنسية عن طريق البظر أكثر من حصولهن عليها عن طريق المهبل. فهل لهذا علاقة مع المؤخرة صغيرة الحجم؟ لقد استطعت التأكد من خلال تحقيق في أوساط البغاء أن النساء اللاتي يتصفن بمؤخرات بارزة يفضلن بشكل كبير الإيلاج على إثارة عضو الذكر عن طريق الفم (تلك كانت إجاباتهن بالطبع). أما البغايا اللاتي يتصفن بصدور كبيرة فقد كن يتجنبن الإيلاج قدر

١- لا تستند هذه الملاحظة على إحصائيات وإنما على تحقيق أجري أثناء تحضير لرسالة دكتوراه حول البغاء.

المستطاع ويعرضن بشكل منتظم على زبائنهن إثارة أعضاءهم التناسلية عن طريق الفم. لماذا هذه العلاقة السببية المثيرة للدهشة؟ لسبب تافه للوهلة الأولى: إن النساء ذوات الصدر الكبير فيتيشيات، فهن فخورات جداً بالتأثير الذي تحدثه نهودهن على الرجال ولكنهن يخشين أن يصبح ذلك عادة ثابتة عند عشاقهن فيعبثون بها من فرط دعكها ببعضها البعض. أضف إلى أن المرأة التي تتصف بكبر حجم صدرها تحس بالنشوة عن طريق البظر أكثر من إحساسها بها عن طريق المهبل. أما النساء اللاتي يتصفن بمؤخرات كبيرة (اللاتي يحصلن عادة على النشوة عن طريق المهبل) فيعشقن عشقاً حقيقياً أن يقوم عشاقهن بلمس نهودهن ودعكها أو مداعبتها بلا توقف، بالإضافة إلى القيام بطرق إثارة جنسية أخرى. فهذا النوع من المداعبات أو التدليك غالباً ما يصاحب الإيلاج من الخلف أو من الأمام.

مؤخرة الشيطان

لنعد بحديثنا إلى الشيطان. في الواقع كان الناس في العصور الوسطى على اقتناع بأن الشيطان على الرغم من مقدرته على التحول إلى هيئة إنسان لا يستطيع بتاتاً أن يُتم تحوله الكامل لأنه عاجز عن تقليد مؤخرة الإنسان المستديرة. كانت تلك هي المنطقة التشريحية الوحيدة التي استعصت على سلطاته الشريرة. وقد زعموا أن الشيطان يُعرف بنقطة الضعف هذه، فكانوا يجدون فيها فرصة ذهبية لتعذيبه. كان يكفي إظهار الإليتين أمامه حتى يحس بالغيرة. وبما أن ذلك يذكره بضعفه فقد كان مُكرهاً على أن يحيد ببصره إلى ناحية أخرى. فالإنسان الذي يكشف مؤخرته كان محمياً ضد الشرير، وقد استخدمت هذه الوسيلة كثيراً لدرأ قوى الشر. يذكر المؤرخون أن هذه الحركة لم تكن تعتبر فيما مضى حركة سوقية أو خليعة. ويروي لوثر بنفسه أنه كان يلجأ إليها عندما كانت تهيؤات الشيطان الليلية تقض مضجعه. وغالباً ما كانت التحصينات والكنائس البدائية تحتوي على تماثيل تصور شخصيات إنسانية وهي تكشف مؤخراتها المستديرة من أجل طرد الأرواح الشريرة، وكانت هذه المؤخرات العارية مُصوّبة دائماً نحو المداخل الرئيسية. وفي القرن الخامس عشر في ألمانيا، كان الرجال والنساء عند هبوب عاصفة هوجاء وسط الليل يمرون من الباب الرئيسي للكنيسة وقد كشفوا مؤخراتهم لعلهم بذلك يطردون قوى الشر ويبعدون عن أنفسهم الصاعقة. لقد أصبحت هذه الحركة التي كانت تعتبر فعلاً دينياً استعراضاً بذيئاً لمنطقة محرمة من جسد الإنسان.

دلائل النشوة الجنسية

يرى الإتنولوجيون أنه من المثير أن نلاحظ أن أنثى أنواع كثيرة من القرود لها مؤخرة ملونة جداً. وتزداد هذه المؤخرة وضوحاً وانتفاخاً عندما تقترب لحظة الإباضة. لذا يستطيع الذكر بنظرة واحدة أن يحكم إن كانت الأنثى تمر في مرحلة جنسية نشطة. يحصل السفاد عموماً عندما تكشف الأنثى عن أعضاء جنسية في قمة توسعها. وإذا انتبه الرجال إلى توسع مهبل شريكاتهم استطاعوا أن يحكموا على نحوٍ أفضل متى تكون اللحظة الحاسمة من أجل إيلاج فعال. بيد أن قلة قليلة من الرجال يهتمون لهذه النقطة الأساسية التي تتميز بها جميع الثدييات (ينبغي إشعال النور ومعظم الأزواج يمارسون الحب في الظل أو في الظلام الدامس). يفتنون بأداء ممثلي الأفلام الإباحية فيظنون أنفسهم رياضيين، ولا يشكون لحظة واحدة أن نشوة شريكاتهم تعود إلى ابتكارية أقنيتهم الإيروسية أكثر مما تعود إلى أدائهم الرياضي داخل غرفة النوم، أو بالأحرى إلى كبر أعضائهم التناسلية.

الإليتان الصاعدتان

إذا تمعنا في طريقة مشي العامة، فسرعان ما نلاحظ جنباً إلى جنب عدة أساليب في المشي، أو الحمل، أو السير المنتظم. ينبغي أن نضيف إليها مشاركة قسرية لبعض أجزاء الجسد كاليدين المندستين في الجيبين على سبيل المثال. وأميز هنا طريقة المشي عن الوقفة العمودية. ترتبط طريقة المشي ارتباطاً وثيقاً بالشخصية الأساسية، وقد تتأثر بالمحيط ولكن التبدل لا يصيب سوى السير المنتظم والحمل.

لا شك أنك تعرفت ذات يوم على صديق لك من طريقة مشيته الخاصة به دون أن ترى وجه. فطريقة مشية الفرد فريدة من نوعها مادامت طليقة من كل قيد، ومن كل تنميط، ومن كل إكراه. إنها جزء من الفرد الحركي كما أن مزاياها وعيوبها هي جزء من صفحته النفسية. ولكن طريقة مشية المرأة هي أيضاً امتياز إغرائي في المقام الأول.

وفي هذا الصدد أدعوك لمراقبة مؤخرات النساء من الخلف في حركتها في أثناء مرورها أمامك في الشارع. والموقع المثالي للمراقبة هو رصيف مقهى يقع في شارع يعج بالحيوية مثل Champs-Elysées.

تتضمن طريقة مشي المرأة حركتين متباينتين:

- الحركة العمودية، وفيها تتحرك الإليتان نزولاً وصعوداً بالتناوب.
- الحركة الأفقية، وفيها تتحرك الإليتان من الشمال إلى اليمين.

تعبر الحركة العمودية عموماً عن الغواية، وترمي إلى لفت الانتباه إلى مؤخرة المرأة التي تؤدي هذه الحركة بصورة شعورية أو لاشعورية. أما الحركة الأفقية فهي مُصغِّرة، وتكشف عدم شبع المرأة على الصعيد الوجداني أو الجنسي، كما تعبر عن رفضها للغواية.

وإذا كان صحيحاً أن غالبية النساء الجميلات يؤدين الحركة العمودية، فهناك أقلية لا يستهان بها تؤدي الحركة الأفقية. وهذه الحركة متناوبة، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمناخ العقلي الآني للمرأة الخاضعة للمراقبة. فعندما تغضب المرأة تهجر شريكها وتؤدي الحركة الأفقية، أي الحركة التي لا تعبر عن الغواية. لماذا؟ لأنها سوف تغير من طريقة مشيتها. سوف تتجه برجليها نحو الخارج لكي تعبر عن غضبها. تتجه رجلي المرأة الفاتنة دائماً نحو الأمام أو نحو الداخل، وتكون أكثر ارتياحاً في طريقة مشيتها أو أكثر تكلفاً. وكذلك تلعب طريقة انتعالها لحذائها وطريقة لبسها دوراً في اختيار طريقة المشي.

هي ذات جمال أخاذ ولم تتجاوز بعد الرابعة عشرة من عمرها. إنها امرأة مكتملة حقاً، وطريقة مشيتها عمودية بصورة واضحة جداً، ورجليها إلى الداخل. من الواضح أنها تشعر بالفخر لاجتذابها أنظار من حولها. إنها فاتنة واعدة ولكنها على الخصوص صغيرة نرجسية عاشقة لصورتها المنعكسة في عيون المعجبين. ويصدق الشيء نفسه على المرأة التي تتركك حالماً وتتبختر بطريقة بينة جداً. إن هذا الموقف كاريكاتوري بالطبع. إنها تظن نفسها لا تقاوم، لا تقهر، لا تجادل، تعيش من أجل، وب، وفي، ومن خلال جمهور معجبيها. والتبختر الكامل المكتمل هو مسألة تعلم على يد معلم للرقص أو لطريقة المشي. هذا الشيء لا يرتجل! فالمشية الفاتنة هي امتياز مهم جداً يغطي على الكثير من العيوب الصغيرة في المظهر الفيزيائي. أضف إلى أن حركة الحوض الإيقاعية هي من الطرق الساحرة التي تُخضع لسلطانها جميع الرجال.

كانت الوسيلة الرئيسية لجذب الانتباه إلى مؤخرة المرأة هي انتعال حذاء ذي كعب عالي يغير من طريقة المشي بحيث يصبح تمايل الإليتين من جهة إلى أخرى أكثر من المعتاد. ولكن ينبغي أن نحسن المحافظة على التوازن في المشي لأنه في حالة حدوث اختلال سرعان ما نصبح عرضة للهزء.

مثلث Michaelis

يقع هذا المثلث تماماً فوق المؤخرة بقليل، في منطقة العجز. ويقدّر اليابانيون أكثر من الغربيين هذه المنطقة من الجسد. يُفصّل رداء الكيمونو الذي ترتديه فتيات الجيشا بحيث يترك قفا الرقبة طليقة، فعندما تجثو على ركبتيها أمام شريكها يستطيع هذا الأخير أن يمتّع

نظره على طول الظهر حتى استدارة مؤخرتها. وينتهي الظهر بمثلث Michaelis المتموضع بين حفيرتي العجز، ومازال هناك الكثير من الرجال الذين يتمعنون به أو يتحسسونه بأيديهم. يتميز هذا المثلث على الصعيد الايروسي العملي بحساسيته الشديدة للمداعبة بوساطة اللسان. وهو يشبه منشأ النهدين المثلث الأضلاع المحبوسين في push up (حاملة للصدر ترفع النهدين بشكل مبالغ فيه).

أقول في ختام هذا الموضوع الثرّ أنه إذا كانت زوجة جدنا الأول تنحني كي تعرض إليتيها على شريكها في وضعية الأوالي النموذجية التي تمثل دعوة للمضاجعة، فإنها كانت بذلك تسفر عن أجزائها التناسلية مؤطرة بنصفي كرة من اللحم الآدمي، هما الإليتان. ولعل هذا كافٍ لتفسير سبب كون الإليتين علامة إيروسية واستفزازية أساسية لجنسنا.

شواخص حركية

الفرد الذي يتنزه وهو يدس يديه في جيبي بنطال الجينز الخلفيتين

هو فرد يبحث عن الاستفزاز ولو بدا لك هادئاً للغاية.

تعبر المرأة التي تضع يديها على مؤخرتك

عن غير قصد منها أحياناً عن رغبتها في الجنس، لا بل عن إحباطها الجنسي.

ويؤكد الرجل الذي يضع يديه على مؤخرة شريكته

على حقه في الحيازة أو في التفخيذ[1] دون طلب الانتقال إلى الفعل الجنسي. غالباً ما تكون المؤخرة أكثر حساسية للمس من الصدر. وإذا اعتبرنا أن الطبيعة قد قضت قيام الرجل والمرأة بالفعل الجنسي وجهاً لوجه، فإن هذه الحساسية تبدو لي منطقية.

الذراعان اللتان تمسكان بالعنق أو الظهر أو المؤخرة

لا تطلقان الرسالة نفسها. فهما في العنق تشيران إلى طلب الحنان، وفي الظهر إلى الرغبة في الأمان، وفي المؤخرة إلى الدعوة للانتقال إلى الفعل.

إذا رضيت أن ترقصي رقصة اللمبادة la lambada مع راقص ليس لك معرفة مسبقة به فأنت تعرضين عليه بشكل غير صريح إمكانية الانتقال إلى الفعل الجنسي بتطويقه لمؤخرتك بيديه.

تجلس على قفا يديها والذراعان كحاجزين.

١ـ حق كان ينسب للإقطاعيين بالتمتع بزوجات أرقائهم ـ (المترجم).

هذه الوضعية شائعة عند الأولاد الذين يرغبون أن يكبروا بسرعة. ومن يؤدي هذه الوضعية من الكبار فهو طفل طيب القلب وراشد على الرغم من أنفه.

عندما تكثر الإيقونات التي تصور الإليتين على حساب الإيقونات التي تصور النهدين (وخير دليل على ذلك موضة الـ string) فهذا يعني أننا ننتقل من عهد المعارضة إلى عهد الاستفزاز. وما الإرهاب في المدن سوى امتداد له. لا أنوي أن أخوض في هذه الظاهرة الاجتماعية الحقيقية، ولكن أريد فقط أن أشير إلى أن موضة الـ string قد فرضت نفسها دون أدنى معارضة، فما السبب الخفي في انتشار هذه الموضة؟ تتمتع الكتلة العضلية للمؤخرة بمدة حياة أطول بخلاف عضلات النهدين التي تفقد شدتها بسرعة. وبما أن المؤخرة مثيرة جنسياً فهي لا تنظر إلى الصدر نظرة حسد.

الوركان

(الزهو ونفاد الصبر)

لم يأبه مولى الحرملك في يوم من الأيام - وهو العجوز المترهل - للدلائل المضادة للإيروسية التي كانت تبدر منه نحو زوجاته وجواريه، وما أكثرهن. ومن واقع الحال هذه ولدت رقصة البطن. لم تكن في البداية سوى صرخة صادرة عن الزوجة الشابة إلى مولاها المترهل العاجز عن الحركة. فهو لم يقو من فرط ضخامته على القيام بحركات الإيلاج، فكان لا بد للمرأة من أن تلعب دور الذكر النشيط في الجماع. كانت تدخل قضيب مولاها في مهبلها وتحرك حوضها إلى أن يحدث عنده القذف، أي نوع من الاستمناء الذي يرمي إلى إخصابها. لقد ولد الرقص الشرقي الشهير من المهارة والرشاقة والخفة التي ابتدعتها الجاريات لإثارة مولاهن البدين. وهو يشكل مقدمة بصرية تزداد تعقيداً لكي تسبب انتصاباً كافياً عند رجال تعوزهم الطاقة والحيوية، رجال شاخوا قبل الأوان بفعل الانغماس بملذات حياة تافهة قد خلت من الإحباط.

إن أهمية الوركين للغواية كأهمية المطر للأرض: سماد بصري. إنهما موضع الخصوبة في ثقافات عديدة، بيد أن مجموع الحركات أو الوضعيات التي يتدخل فيها الوركان تحملنا على الاعتقاد أنهما محرقة لجميع صنوف الزهو أكثر من كونهما مذبحاً للخصوبة.

إن الإنشاء ذا العروتين، كما يسميه الانكليز، هو حركة نموذجية لفرد يفرط في أداء هذه الوضعية ليرفع من شأن صورته العامة، كمن يسوي ربطة عنقه إن جاز التعبير. وتعني بشكل محدد أيضاً أن الفرد يشعر بانتقاص قدره. يؤدي هذه الحركة الخاصة الأشخاص الذين اعتراهم الذهول.

إن سند الوركين باليدين يرفع الكتفين قليلاً، وقد جعل الممثل الهزلي تيتوف من هذه الحركة ماركة مسجلة شخصية يغرف منها بروح مرحة. كما اعتاد الممثل Brad Bitt في العديد من أفلامه وضع يده اليمنى على الورك وأصابعه متباعدة عن بعضها على شكل مروحة يد.

وركا الملك

بدأ ظهور ألفيس بريسلي على المسرح في الخمسينيات تقريباً، وقد أثار ظهوره فضيحة. يذكر ديزموند موريس إن «حركات الملك قد جاوزت حدود المعقول لدرجة أنه كان يكنى بألفيس الحوض Elvis the Pelvis. وكان محظوراً على الكاميرا في بدايات ظهوره على الشاشة تصوير وركيه فقد كان يُرى فيهما تصويراً للمضاجعة. ولم تظهر وركا الملك على الشاشة الصغيرة قبل مضي عدة سنين».

إن هز الأوراك عند راقصات هاواي، وكذلك عند راقصات البطن في البلدان الإسلامية هي الصور الأولى التي تخطر على البال عندما نهتم بالوركين. ولكن ماذا يجول في خاطر الفرد عندما يضع يديه أو قبضتيه عليهما؟

اليد اليسرى على الورك الأيسر المطابق

دلالة على فرد استئثاري حصراً. والاستئثارية شعور أنثوي للغاية، ولكنه يمس أيضاً عدداً لا بأس به من الذكور. وللتذكير يرتبط الورك الأيسر بالمخ الأيمن Yin. ويرمز هذا الورك مسبقاً إلى التفاهة.

اليد اليمنى على الورك الأيمن المطابق

تكشف طموحاً ممزوجاً بالزهو أو الكبرياء. والزهو هو شعور ذكوري بالتفاهة المنسوبة بصورة مطلقة إلى المرأة، لأن الزهو كالكبرياء شعور عقلاني لا انفعالي، فهو يرتبط إذاً بالمخ الأيسر Yang. لكل ضفدعه والثور في الوسط! على أن الرجال التافهين ليسوا في تناقص، والأولى بنا أن نقول إنهم «بعدد التراب». وتنبئ الأقراط المعلقة في آذان هؤلاء السادة أو المزروعة في صيوانهم بتفاهة حقيقية، لا بل بتكلف ذكوري. ولا تقف موضة الأشياء التافهة التي يزداد حب هؤلاء السادة لها عند هذا الحد.

يرمز الورك الأيمن إلى نفاد الصبر، وهذا منطقي إذ أن الذراع اليمنى (التي ترمز إلى حرية الفعل) تكون مثبتة بطريقة عقيمة على الورك.

وتبعاً للمناخ تكون اليدان على الوركين تعبيراً عن الغضب، أو الكبرياء، أو الفخر.

الغضب! «إني أتميز غيظاً. هل رأيت دفتر علاماته؟ إنها فضيحة». نتخيل تماماً خروجها، وخرقة المطبخ في يد، والقبضتان على الوركين في وجه المتهم المصاب بالحمى البرعمية حتى جذر شعره.

الكبرياء! «أنا من فاز بالدور وليس جان المغفلة الغبية، هذه الممثلة الفاشلة التي لا تساوي ثقافتها المسرحية فروجاً بالبطاطا المقلية...» الكتف الأيمن بارز إلى الأمام، واليدان على الوركين والأصابع متباعدة عن بعضها على شكل مروحة يد.

الفخر! «وقع علي الاختيار لكي أمثل المدرسة في الحفلة التي يقيمها الرئيس، هل تعقل النجم؟» يكون الكتف الأيسر هنا بارزاً إلى الأمام بعكس ردة فعل الكبرياء.

يبالغ في أداء هذه الحركة الأفراد الذين يسعون إلى إثبات ذواتهم. «أنا الوحيد الذي يفهم ما يجري هنا!» الذقن مرفوعة، قليل من الاحتقار، والشفتان مزمومتان كشفتي عذراء استولى عليها الرعب.

تشير اليدان على الوركين أيضاً إلى الصورة الاجتماعية المقرونة بانعدام الثقة بالنفس طالما أن هذه الحركة متكررة في اللغة الحركية للفرد المراقب.

وختاماً هناك القبضتان على الوركين، وهي حركة إثبات بالنفي. إنها الموقف العدائي الزائف للجدة التي تتظاهر بتوبيخ حفيدها. وعموماً تكذّب ابتسامتها تمثيلية الغضب.

«يا لك من مسخ صغير أخفى نظارتي جدته!» يرافق التوبيخ ابتسامة ظاهرة يصعب كبتها. تبيّن حركة الإثبات بالنفي عكس ما يفترض بها أن تصور.

داء الحب

يشبه وركا المرأة عارضة السفينة. فعندما يهتزان يصيبانك بداء الحب كما تصيبك السفينة بداء البحر. ما زال يقال في بعض مناطق المعمورة إن المرأة ذات الحوض القوي هي امرأة جميلة الوركين.

الحق يقال إن المرأة ذات الوركين العريضين تشتهر بأنها تنتج ذرية كبيرة. ولكن وركا راقصة البطن لا يقلان أهمية عن بطنها أو صدرها. أما فيما يخص وركا راقصة الفلامنكو فهي تحاول دائماً الإشارة إليهما بقطعة مربعة من القماش، أو بمنديل ذي

أهداب. وتطلق الكنزة التي تعقدها المراهقة على وركيها الرسالة نفسها. فهي مساوية لحشو الوركين الذي استخدمته النساء في عهود مختلفة، ويمكن بفضل أحزمة عريضة مشدودة بإحكام أن نبالغ في منحنيات الورك أو النهد. ولهذا السبب نفضل تفضيلاً واضحاً الخصر الضيق عند المرأة، وقد مورست على نطاق واسع عادة شد هذه المنطقة بقوة. وبلغت هذه الموضة ذروتها مع الخصر النحيل في بداية القرن الماضي حيث لم تتردد بعض النسوة في نزع الأضلاع السفلية من أجل زيادة التأثير (راجع الجزء المخصص للخصر في الفصل الثاني).

يشير وضع اليدين على الوركين

عموماً إلى شعور بالغيظ والغضب، ونرى هذه الحركة في مناسبات كثيرة من هذا النوع.

يؤدي كثير من ممثلي السينما وضعية اليدين على الوركين من أجل شغل المساحة في مواجهة الكاميرا. تعود السعفة الذهبية في هذا الصدد إلى الممثل براد بيت في فيلم Joe Black، وفي فيلم Ocean Eleven. وتفسر هذه الوضعية المعاودة على أنها نقيض الغواية. إنها تعني أن الفرد يعاني من عقدة الدونية الشديدة، فهو يسعى إلى إثبات ذاته بأي ثمن كان. من الممكن أن يكون الفرد جميلاً للغاية وكله عقد. تنتمي هذه الوضعية إلى فرد يفرط في استعمال وركيه لكي يرفع من قيمة صورته العامة. وتعني أيضاً بشكل أدق أن الفرد يحس بتدني قيمته بفعل الظروف. كما يؤدي الأشخاص الذين اعتراهم الذهول وضعية الإناء ذي العروتين. «ولكن ماذا تفعل هنا؟»

ما الذي يفعله الوركان إذاً في الفصل المخصص للجزء المثير من جسد الإنسان إذا افترضنا أنهما يمثلان الزهو ونفاد الصبر؟ إن التناسب بين الصدر والخصر والوركين جزء لا يتجزأ من قوانين الايروسية الأنثوية. فالوركان العريضان مستقبلان ويفترضان مسبقاً ميلاً غير محدود إلى الفعل الجنسي في ذهن العامة في مناطق كثيرة من العالم. ذلك هو السبب! لا يبتعد هذا الافتراض كثيراً عن الحقيقة.

تذكر فقط أن نفاد الصبر جاثم على الورك الأيمن، وأن الزهو جاثم على الورك الأيسر من حيث المبدأ «مضى على انتظاري أكثر من ساعة»، تشتكي صديقتك وهي تضع قبضة يدها اليمنى على وركها. وربما تضع القبضة اليسرى على وركها فقد جُرح زهوها لكونك أهملتها إلى هذا الحد.

السرة

(موضع الفردانية)

الفرداني رجل حر بين الرجال الأوفياء لمجتمع
أفراده مستنسخون من بعضهم البعض.

تعود أولى حالات تعليق الحلى في السرة إلى مصر القديمة. ففي ذلك العهد لم يكن يسمح لغير الفرعون والعائلات الملكية القيام بذلك. وكان حكم الإعدام ينفذ بحق الفلاحين الذين يخالفون هذه القاعدة. بيد أنه إذا ولدت لأحد الفلاحين ابنة «بسرة ضامرة»، كان يسمح لها أحياناً بثقبها، وبالتالي بخرق القاعدة.

السرة هي الموضع الرمزي للأنا، ويمكن تفسير هذه العادة من وجهات نظر مختلفة:

- الحاجة إلى إعادة تقويم الأنا
- علاج لاشعوري لتعزيز شخصية ضعيفة
- رسالة جنسية صغيرة تحاكي البظر
- الحاجة إلى قطع الحبل السري بشكل نهائي

وهناك العديد من الافتراضات الأخرى. من الواضح أن النساء الشابات اللاتي يعلقن الحلى في سرتهن لسن مرتاحات في جلدهن، وبالتالي لسن دائماً شهوانيات بالقدر الذي يرغبن فيه.

وربما يفهم من هذه العادة على أنها اختبار مُساري سيحررهن من صراع مبطن يخوضنه مع جنسانية لم تنزع عنها بعد جميع بتلات زهرة الربيع.

الأنا في مدار حول نفسها

تدل الأنانية Egotisme على الشخصية التي تكرس نفسها لعبادة ذاتها، وتعنى بشكل أساسي بالأمور القليلة الأهمية. ويتأتى التمحور حول الذات Egocentrisme عن فرد ينظر إلى الظواهر التي يرقبها أو المشكلات التي تفرض نفسها عليه من وجهة نظر فردية:

«- هل عندك أخ؟

- نعم، يجيب الفرد المتمحور حول ذاته

- وهل لأخيك أخ؟

- كلا!»

يعجز الفرد المتمحور حول ذاته أن يضع نفسه مكان الآخرين (الانحراف عن المركز)

أما الأنانية فهي الحب المفرط للذات. إن تعلق الفرد الأناني بذاته يقوده لإخضاع مصلحة الآخرين لمصلحته الخاصة. الكل لي والله للجميع Chacun pour moi et Dieu pour tous.

لنرى قليلاً ما هي الاختلافات بين هذه التسميات الشائعة، وما تعرف الفروق الضئيلة بينها سوى قلة قليلة من الناس.

«التقى ابني بفتاة جميلة في الكلية» تستهل السيدة الأولى بالقول. تجيب صديقتها: «أنا ابني قد حصل على شهادة الثانوية بتفوق. وأظن أننا سوف نكافئه بتقديم أول سيارة له...

- برافو! إن الفتاة التي تعرف عليها ابني هي من أصل بولوني...

- غالباً ما يذهب زوجي إلى بولونيا من أجل أعماله...

- وهي فتاة من عائلة مرموقة...

- قال لي إن الفنادق هناك تعج بالبغايا الصغيرات السن».

ترى السيدة الأولى في نهاية المطاف أنه من المستحيل إقامة حوار مع صديقتها، فتقرر أن تقطع الجسور معها بأسلوب ساخر: «قد جرب زوجك إذاً البعض منهن؟» تبقى صديقتها صامتة لا تجيب بينما تبتعد هي متبخترة.

ثمة حواران داخليان يتجنب كل منهما الآخر، ولكن ينهلان من الموضوع الذي يناقشانه.

فالأولى تحاول أن تسرد مغامرات ابنها العاطفية، بينما تثب الثانية فوق كل محتوى لكي تستحوذ عليه، فهذا عمل اناني. إن السيدة الثانية امرأة أنانية تستحوذ على الأحداث والأماكن والأشخاص والأشياء. يحب الفرد الأناني أن يتكلم عن نفسه، وأن يحلل ردود أفعاله علناً. وليس للعالم الخارجي من وجود إلا تبعاً لاحتياجاته فهو عاجز عن أن يصغي بصورة متواصلة إلى موضوع حديث لا يتناوله شخصياً، ولا يكون هو محور الحديث فيه. وليس الآخرين في نظره سوى صور افتراضية تمر من أمامه دون أن تثير فيه أدنى انفعال إلا إذا كان بالتأكيد هو المعني في المقام الأول.

هوس الأناني نداء إلى الطلاق، وهو حجة قانونية دامغة لترجيح كفة ميزان العدالة لصالحك.

يواجه قضاة الشؤون العائلية كل يوم حشداً من هؤلاء الأنانيين، فهم يبغضونهم. إذا كنت فرداً متمحوراً حول ذاتك فقط فأمامك جميع الفرص طالما أن شريكك أنانياً، وطالما أنك تشير بذلك إلى السيد أو السيدة القاضي بحنكة.

الفردانية في أزمة

ازدهرت موضة السرة المكشوفة على أثر دعاية متلفزة. فجرى وراءها صانعو الألبسة وأصبحت الألبسة الخارجية بصورة تلقائية (الصدار، التريكو، T-shirt) قصيرة لكي ترضي نزوات هذه الموضة الجديدة، وليس بسبب الركود الاقتصادي. ولكن تعرية السرة له دلالته، فهو استجابة لقلق جماعي مبطن يتلخص في فقدان الفرد لـ «فردانيته» أو لإمكانية «تفردنه». لقد أصبح الاختلاف عن الآخر ينطوي على مخاطر. فمن لا يخضع للقواعد ويذوب في القالب هو فرد يمثل خطراً على الجماعة. لقد ولدت النزعة الجماعية le communautarisme وجعلت هدفها غير المعلن هو القضاء على كل فردانية كما هو الحال في المجتمعات التي تحكمها القواعد الصارمة للغاية. فكشف السرة هو ردة فعل رمزية على هذا الغزو الجماعية أياً كان مصدره. ليس الحق في الاختلاف مطلباً فردياً بل مطلباً جماعياً. يعتبر الهامشيون أناساً خرجوا عن آداب السلوك. ولم يعد الأفراد الحقيقيون يلقون رواجاً، وهم مزعجون عندما لا يثيرون الذعر.

تعتبر الفردانية سلوكاً لا اجتماعياً، لا بل موقفاً يدوس برجليه على قواعد الجماعة. لا يستطيع أحد أن يستأثر بحق الوجود بمعزل عن الآخرين دون أن يوصم بكرهه للبشر. تنطبق هذه الصورة على الفرداني. ثمة ثلاث صفات ترسم لنا صورة مسفّة عن الفرداني: لا منضبط، أناني، وغير متضامن. من الصعب جداً أن تكون فرداً على حدة في مجتمع ذي جماعات بشرية قد رصد نفسه بكليته لأعمال الخير. يمثل الإنسان من دون رمز يُعرف به ومن دون انتماء إلى جماعة بشرية ما تهديداً للنظام القائم. إنه فوضوي بالقوة. إن الفرداني إنسان حر بين الرجال الأوفياء لمجتمع أفراده صورة واحدة عن بعضهم البعض. إذا كنت تعتبر (أو تعتبرين) نفسك إنساناً حراً فأخفي سرتك وتظاهر دائماً على وجه الخصوص بأنك صورة طبق الأصل عن جارك لكي تنعم بالأمن والسلام. لا تفكر البتّة بصوت عال، قل لهم ما يرغبون في سماعه، وأبدِ إعجابك بذكائهم ولكن لا تكشف البتة عن ذكائك. وبذلك تكون (ي) فردانياً سعيداً.

شعر البدن

(غريزة البقاء على قيد الحياة)

الرغبة المشعرة

ماذا يحدث عندما يكاد جسدان غريبان مغرمان ببعضهما أن يتلامسا؟ يصبح الاستقطاب الإنساني طرفاً في اللعبة. نعمل جميعنا مثل المغناطيسات ذات الأقطاب المتضادة التي تتجاذب، أو ذات الأقطاب المتماثلة التي تتنافر. تسبب العلاقة الحميمية التي تنشأ نوعاً من الاهتزاز الانفعالي، وهو ليس سوى الترجمة العصبية للرغبة الوحشية أو للهوى القاتل. يتدخل هرمون الرغبة بكثافة (LHRH) ويلعب دوراً كيميائياً حيوياً واضحاً في عملية الجذب هذه. وأحياناً تنعكس الأقطاب في اللحظة الأخيرة، ويتدخل الخوف كطبقة سكاكية تحمي بعض الأفراد من جنون الهوى اللاعقلاني. يعكس أحياناً أحد التفاصيل الذي خرج عن السيطرة الأقطاب المتحابة. تصبح الشفة العليا لصديقتك الجديدة خشنة ومشعرة. ويقرص شعر ساقيها ربلتي رجليك! وهو أشعر من قرد وخصوصاً في ظهره! قد يكون الشعر مثيراً جنسياً بدرجة عالية بالنسبة للبعض، وقد يكون مكروهاً جداً بالنسبة للبعض الآخر. بماذا نحس عندما نقبل امرأة ذات لحية؟ أظن أن المثليين الجنسيين لا يشعرون بهذه المشكلة. فالعشيق المشعر ليس سوى رجل آخر، ومع ذلك فهم يحلقون شعر الساقين أو الصدر.

نزع شعر البدن

يقول ديزموند موريس: «إن بدن وبشرة أعضاء المرأة أقل شعرانية من بدن وبشرة أعضاء الرجل». وتحاول المرأة زيادة نعومة بشرتها باستخدام السوائل المعطرة والمراهم، وكذلك باللجوء إلى التدليك.

تنزع المرأة شعر بدنها بطرق مختلفة وذلك من أجل زيادة الفروق بين الجنسين. كانت عادة نزع الشعر متبعة في كثير من الثقافات واستمرت آلاف السنين عند بعض القبائل البدائية وكذلك في عهد اليونان القديمة. كانت النساء في تلك الفترة ينزعن حتى شعر العانة، وكن ينزعنه باليد «كأغصان الريحان التي تقطفها اليد»، ثم يحرقنه في لهب المصباح أو في الرماد الحار. وعرف نزع الشعر بوساطة الشمع منذ غابر الأزمنة. كانت النساء العربيات يحضرن

سائلاً سميكاً من السكر والماء بنسب متساوية، ثم يضاف إليه عصير الليمون ويصب فوق البشرة فيسبب ألماً، ويترك إلى أن يجف ثم تنزع القشرة التي تتشكل مع الشعر. لا يعاني الرجل من هذه المشكلة ولكن عليه أن يحلق ذقنه إذا لم يكن من أنصار اللحية. يقضي الرجل الذي يحلق ذقنه بانتظام ما يقارب ألفي ساعة من حياته أمام المرآة، وهذا يعادل ثلاثة وثمانين يوماً كاملاً تقريباً، أي يقضي قرابة ثلاثة شهور في حلق ذقنه أمام المرآة.

بعض الحركات المتعلقة بشعر البدن

يشد على شعر صدره وهو يصغي إليك

إذا كان ذلك باليد اليمنى فأنت بإزاء فرد محنك من أنصار سيطرة الرجل على المرأة un phallocrate[1]. وإذا كان ذلك باليد اليسرى فهذه الحركة فيها من الغواية أكثر مما فيها من الفوقية على المرأة. تشكل بضعة شعرات كثيفة في أعلى الصدر باقة ما تزال دارجة إلى الآن في مناطقنا. إن الرجل الذي يقوم بمداعبة صدره الأشعر هو كمن يتحسس بطرف أصابعه المنطقة الواقعة بين تكور نهدي المرأة. إن هذه المداعبات الذاتية هي بالطبع دعوات مُقنّعة وذات مضمون إيروسي قوي جداً. وتشير أيضاً إلى أن الشخص الذي يؤدي هذه الغُرّة الحركية راضٍ عما يفعله. !Vanitas! Vanitas يا للزهو! يا للزهو!

شعر البقاء على قيد الحياة

تنتهي أجيال من الذكور ممن يعيشون في رفاهية نسبية (عائلات أرستقراطية أو بورجوازية) بأن تفقد هذا الشعر الذي يهدف في الأصل للوقاية من البرد. وهذه الحقيقة تقودنا إلى حقيقة أخرى. غالباً ما يضعف غياب الصعوبات الحياتية غريزة البقاء عند جميع الأفراد الذين ينعمون بظروف حياتية يسودها الأمن والأمان. فالأفراد الذين يتحدرون من عائلات محمية جداً بكيانها الاجتماعي أو برفاهية مادية عائلية يتصفون بغريزة بقاء لا تواجه الشقاء إلا لماماً. إنهم يشكون من نقص في مقاومتهم. أما المعاناة فهي مصدر تمتين غريزة البقاء على قيد الحياة. إن التطابق بين اختفاء شعر البدن وضعف غريزة البقاء واضح وضوح الشمس. وكلما كان الرجل أو المرأة مشعراً (ستحاول المرأة إخفاء هذا الشعر) كلما كانت غريزة بقائه أو بقائها الموروثة أقوى. يدل غياب الشعر بصورة عادية عند رجل قوي بشكل مفارق إلى ضعف تكوينه البنيوي. ولكن لم تتم إلى الآن دراسة واحدة حول هذه المسألة. هل الفرد المشعر أشد نزوعاً للقتال من

١- تصبير سيادة الرجل على المراة - (مترجم).

الرجل الذي فقد زغبه أو المرأة التي فقدت زغبها «lanugo»[1]. كانت كثافة الشعر في العصور القديمة تحمي الفرد من البرد. وكانت تمد الصيادين الذين يجوبون السهول بحثاً عن الطرائد بمقاومة متزايدة. وينبغي أن نتصور أن النساء كن مشعرات كالرجال. تشعر بالصدمة، أليس كذلك؟ كان الفرد غير المشعر مداناً مسبقاً في تلك العصور. فالشعر الكثيف يمثل إذاً أداة للبقاء على قيد الحياة في ظروف مناخية شديدة القساوة.

كان الجنود الفرنسيون الذين خاضوا الحرب العالمية الأولى يلقّبون «بالمُشعرون». ما هي الصلة مع غريزة البقاء، ولماذا أطلق عليهم هذا اللقب؟ لم أجد جواباً على هذه السؤال.

فهل لهذا صلة بظروف حياتهم في الخنادق الموحلة الباردة في ساحات الوغى حيث كان هدفهم الوحيد هو البقاء على قيد الحياة؟

النهدان

(موضع الحب)

تربكني السيدة الجميلة العذبة بقدر
ما تغويني وهي تصدني بيدها. ولكن أمل
أنك لست جاداً في ذلك. إنني في عمر
أمك. في هذه الحالة أعطني نهدك

Daniel Ancelet

أي شيء باستثناء نهدي المرأة يمثل تمثيلاً رمزياً القدرة على الحب؟ إلى أي شيء آخر يمكن أن يرمزا؟

يرى ديزموند موريس[2] أن «حدبتي نهدي المرأة المستديرتين هما بالتأكيد صورتان عن إليتين مكتنزتين، وأن محيط الشفتين الحمراوين اللتين يحدّان الفم هو صورة عن شفري المهبل».

إذا كانت الإليتان المستديرتان تعوضان عن صدر صغير الحجم فالعكس صحيح أيضاً. فالصدر الكبير يعوض عن إليتين مسطحتين أو بشعتين (انظر الجزء المخصص للمؤخرة).

١- شعر خفيف جداً يغطي الجنين ويذهب بعد الولادة.
2-Desmond Morris, Le singe nu. Le livre de Poche, chap, II. p88.

إشارة لا بد من الالتفات إليها

يمكن لجمال صدر بارز أن ينسينا الكثير من عيوب المظهر الفيزيائي. لقد عادت بقوة موضة النهدين الثقيلين في هذه السنوات العجاف من دون لعب فظ بالكلمات لأن الصدور المكتنزة تطمئن عقول الرجال عن طريق متعة النظر ليس إلا. ويبقى صدر المرأة المنفوخ باللبأ[1] رمزاً للأمن من المهد إلى اللحد قبل اعتباره مادة مثيرة جنسياً بزمن طويل.

وقد يكون الصدر البارز على الصعيد المهني امتيازاً لا يستهان به أياً كان النشاط الذي تمارسه المرأة المتمتعة به. لا يوجد رجل على وجه البسيطة لا يتحسس بالدلائل المغرية لصدر المرأة. فقد تمثل هذه الدلائل ستاراً حقيقياً من الدخان في المناخ العقلي للمحاور الذكر عند التفاوض أو العمل التجاري. وتستخدم بعض النساء الديكولتيه كسلاح لإقناع الرجل الذي يتوجب عليهن «التحرش» به في المحيط المهني طبعاً، وإن لم يكن هو السلاح الوحيد الذي يملكنه لبلوغ غايتهن.

من الواضح أن الصدر المبرز بصورة ذكية يعادل في قوته الكثير من الحجج وغالباً ما يختصر الزمن المخصص للتفاوض حول عقد العمل. فيا أيتها القارئات العزيزات لا تترددن في التحرش بنا بوساطة الديكولتيه الأكثر عمقاً لأن متعة العين لا تمل ولا تكل من السرحان فيه.

النهدان الشيطانيان

يذكر أنه كان ينبغي على العكس أن تبقى جنسانية المرأة مخفية في بعض الفترات التاريخية. فقد كان المتطهرون يجبرون النساء الشابات على ارتداء مشدّات ضيقة جداً من أجل ضغط صدورهن لكي تبدو بذلك قامتهن محايدة بريئة. وعرفت السيدات الشابات في إسبانيا في القرن السابع عشر مصيراً أسوء من ذلك بكثير: كانت صدورهن - من أجل منع الطبيعة من سلوك مجراها - تُسحق بلصق صفائح من القصدير على القفص الصدري. تؤكد مثل هذه الطرق على المعاني الجنسية القوية لشكل النهدين المستدير. ولا بد أن تكون بالفعل دلالاتهما قوية حتى يصل بنا الأمر إلى مثل هذا التطرف. وقد ترافق دائماً قمع دلائل المرأة الجنسية في المجتمعات فيما مضى مع العودة إلى الانجذاب المثلي الجنسي التعويضي مثلما يحدث في أوساط السجون في أيامنا هذه. فالمثلية الجنسية l'homosexualité هي إذاً نتيجة قمع حرية حب الجنس الآخر وليست هي السبب في نبذ المرأة، موضوع الرغبة.

١- أول الحليب بعد الولادة - (مترجم).

كانت الديانات تخلط دائماً بين الجنس والشيطان لسبب جوهري لا يعرّض منفعة الأخلاق الدينية للشك، وهذا السبب هو أن اللذة هي العدو اللدود للبراءة. والدين لا يستطيع أن ينقل رسالة الحب الإلهي إلا للنعاج المطهرة من الملذات الدنيوية. للنفوس البريئة! لذا من الضروري جداً القضاء على الأفكار «التسافدية» باستبدالها بصلوات خلاصية لتمهيد سبيل التطهر أمام الرعية. فتصوير الجنسانية على أنها عمل شيطاني يحول طاقتها الليبيدية لصالح تصعيد الحب، الحب الإلهي المرادف للنقاء. من واجب الرجل والمرأة الإنجاب لكي يتابعا عمل الله. فليس من اللائق التفكير بأن الفعل الجنسي يمكن أن يستخدم في مجون عقيم لا يمت بصلة إلى هذه الدعوة الطبيعية. من هنا كان رفض الفاتيكان لوسائل منع الحمل، ومن هنا كانت الممارسات المختلفة التي تحط من قيمة الجمال الأنثوي عند اليهود التقليديين، ومن هنا كان الحجاب الإسلامي الذي يمنع السفور. ثلاثة أديان تمثل السواد الأعظم لسكان المعمورة البالغ عددهم ستة مليار نسمة. إن ديانات التحريم أقوى من ديانات التسامح، فهل تعلم لماذا؟ لأن التحريم هو السور الوحيد في وجه فوضى التسامح الكامل، أي اللذة الإنسانية التي قد يكون فيها موت الله. إن الحب هو تركيز لطاقة الذات التي خاتمتها اللذة. ولهذا السبب تعتبر الأديان أن اللذة هي إنكار للحب، وتعمل ما في وسعها دائماً لكي تحمينا من جحيم اللذة.

كمال النهدين

يحتاج المصورون من أجل التقاط صورة لنهد كامل مكتمل العثور على موديل مراهقة قد بلغ صدرها أقصى درجة من النضج، أي تماماً قبل أن يبدأ وزنها بالتسبب في ارتخائه. لكن هناك مشكلة وهي أنه كلما زاد طول القامة، وهو الذي يولّد الشكل المستدير المكتمل للنهد، كلما زاد الوزن الذي يجذب الصدر نحو الأسفل لا محالة. لا يوجد سوى لحظة واحدة في حياة المرأة يبلغ فيها النهدان أكبر حجم لهما وأقل ارتخاء لهما، وهذه هي اللحظة التي يتوجب على عدسة الكاميرا تسجيلها للحصول على الصور الجنسية المثيرة.

وتجدر الإشارة إلى أن المصورين الذين يعملون لصالح المجلات المتخصصة في هذا المجال يقولون أنه لا يوجد سوى نوع واحد من الفتيات اللاتي يمتلكن النهدين المطلوبين. إنهن أصغر سناً بقليل مما نتصور، بين ١٥ إلى ١٨ سنة، وقد بلغت نهودهن حجم نهد الفتاة الراشدة، فهي تبدي الاستدارة المطلوبة مع الاحتفاظ بقساوة حداثة السن. تنتج هذه التركيبة نوع الصور التي تجلب الثروة للمجلات الجنسية.

مادة منشّطة للجنس

حالما يُسحر الشريك الذكر بصدر المرأة وبمفاتنها الجسدية والفكرية ويبدأ الاتصال الجنسي، يدخل الإدراك اللمسي للنهدين في اللعبة. غالباً ما يقوم الرجل في أثناء المقدمات التي تسبق الاتصال الجنسي بمداعبة نهدي شريكته وتقبيلهما، وهذا يثيره أكثر مما يثيرها، ومن الممكن أن يتعلق الأمر هنا بمثير خاص. تحتوي اللعوة[1] المحيطة بالحلمة على غدد تفرز مادة دهنية أثناء الرضاعة، ووظيفة هذه المادة هي تهدئة تهيجات هذه المنطقة المسخرة من الجلد، ولا يوجد سبب يجعلنا نشك بذلك. ولكن كون هذه الغدد هي في الأصل غدداً مفترَزة يحملنا على الاعتقاد أن هذا الجزء من النهد ينقل فعلاً في أثناء المضاجعة إشارات شمية. تطلق الغدد المفترَزة في الواقع الروائح الجنسية للإبطين والأعضاء التناسلية، وعلى الرغم من أن الرجل لا يشعر بالروائح الجنسية التي تطلقها هذه الغدد، إلا أن إفرازاتها تحدث تأثيراً قوياً لا شعورياً يزيد من قوة الرغبة. ويكاد يكون من المؤكد أن الغدة اللعوية تنتمي إلى منظومة الإشارات الشمية، وهذا ما يفسر سبب وقوف الرجال مطولاً عند هذه المنطقة من الجسد في أثناء مقدمات الفعل الجنسي.

يخضع صدر المرأة، بينما الرغبة تزداد، لتحولات عديدة مهمة. ينتصب رأس الحلمة ويكبر نحو واحد سنتيمتر عند بعض النساء. ويحتقن النهدان بالدم ويزداد حجمهما بنسبة ٢٥٪، فيجعل هذا الاحتقان سطحهما أشد حساسية للّمس والاحتكاك في أثناء المضاجعة. ويظهر تحولان آخران عند قرب النشوة الجنسية: تنتفخ اللعوة إلى حد أنها تبدأ بتغطية الحلمة، ويحدث كذلك طفح جلدي غريب فوق الصدر وفي مناطق أخرى منه. وقد لوحظ هذا «الاحمرار الجنسي» عند ٧٥ ٪ من النساء، و٢٥٪ من الرجال الذين تم استجوابهم. ويحدث عموماً هذا الاحمرار قبل النشوة الجنسية عند الرجال والنساء تماماً. بيد أن هذا الطفح الجلدي قد يظهر عند النساء قبل بلوغ ذروة اللذة ببعض الوقت، بينما يحدث ذلك عند الرجال في اللحظة الأخيرة دائماً. ليس من الممكن الكلام عن هذا الاحمرار في غياب لذة جنسية شديدة، ولكن العكس ليس صحيحاً. يجهل عدد كبير من الأفراد من الجنسين جهلاً مطبقاً هذه الظاهرة على الرغم من حياة جنسية ملتهبة تصحبها نشوات جنسية منتظمة. ولا يُعرف مصدر هذا الاختلاف، فمن المعلوم أن الحرارة تساعد على ظهوره إذ أننا لا نلحظه في أثناء البرد عند الأفراد الذين يظهر لديهم عموماً. من جهة أخرى، قد يمتد الاحمرار عندما يكون الطقس حاراً جداً إلى ما وراء القفص الصدري ويغطي منطقة تمتد من الجبين إلى الفخذين.

١- الدائرة السوداء حول الحلمة.

حب النهدين

حب النهدين أو حب الأبوين

aimer les seins ou aimer les siens!

يكفي أن نحرك حرفاً واحداً من مكانه حتى تكتسب هذه الكلمة الموحية إيحاءً عذباً معناها الكامل. إن طاقة الحب هي الطاقة التكوينية للحضارة الإنسانية. ولولا الاختلافات التشريحية التي تمثل مقداراً متساوياً من الجاذبية الجنسية لدى الرجل والمرأة لكان الجنس البشري قد اندثر منذ آلاف السنين. تبين بعض الدراسات التي أجريت على أساس مبدأ التضاد بين الجنسين أن الصور الشديدة الإغراء التي تمطرنا بها وسائل الإعلام تجعلنا أكثر تشدداً على الصعيد التجميلي نحو شريكات حياتنا. يذكر Robert Cialdini في كتابه الصادر عن دار النشر First تحت عنوان «تأثير وتلاعب» أنه قد طلب من بعض الطلاب إعطاء علامة تقديرية لصورة فتاة مجهولة، فكانت العلامة تتدنى إذا ما تصفحوا أولاً المجلات المملوءة بالدعايات. لقد حقق مطلب الجمال والشهوانية الأنثوية قفزة مهمة إلى الأمام لأنهم شاهدوا موديلات لا تشوبها شائبة قبل مشاهدتهم لصور نساء شابات عاديات. فنحن نرى إلى أيّ درجة تقوم الصفات التشريحية المختلفة التي تميز الجنسين بوظيفة المحافظة على الجنس البشري التي تعلو فوق وظيفة الزوجين.

ولكن طاقة الحب ليست مخصصة لتكوين هذا الجنين المجتمعي الممثل بالزوجين فحسب، بل هي أيضاً وقود غريزة المحافظة على النوع واستمراريته.

ليس الكائن البشري حيواناً مثل الآخرين، فهو يفكر ويتأمل ويتواصل بوساطة الكلمات. وهو قادر على التعبير عن تنوع العواطف الخاصة به. فالحواس الخمس التي يتمتع بها تنحو نحو هدف جوهري، هو فهم محيطه بأكبر قدر ممكن من التماسك. وفي هذا المحيط يتموضع مسبقاً مفهوم الاختلاف والانجذاب الجنسي. إنه يستطيع رؤيتها وسماعها ولمسها وشمها وتذوقها في آن واحد بفضل جميع هذه الصفات التشريحية التي لا يستهوينا اكتشافها بتاتاً إلا عندما تكون محجوبة (بصورة سيئة). يعود النجاح الكاسح للأفلام والكتابات والرسوم والمجلات الجنسية إلى كبر النهدين أكثر مما يعود إلى ذكاء المحتوى أو السيناريو. «عندما كانت مارجو تفك مشبك صدارها لكي تقدم الشراب لهرها، كان جميع الأولاد، أولاد القرية متواجدين...»، هكذا كان جورج برسانس يغني في منتصف الخمسينيات. وقد حققت هذه الأغنية نجاحاً مدوياً على الرغم من وقوف رابطات المتطهرين في وجهها في تلك الفترة، وعلى الرغم من الرقابة التي كانت تفرضها الكنيسة الكاثوليكية.

لقد كانت كلمات هذه الأغنية تشحذ مخيلتي كصبي صغير السن لم يبلغ بعد العاشرة من عمره. نهدا مارغو! لطالما أحببت أن أرى نهدي مارجو. لا بد أنهما كانا رائعين!

العضو التناسلي
(موضع الليبيدو)

ألا ينبغي أن نعري الخطاب من حين لآخر
كي ننزع عنه ورقة التوت التي يخفي
وراءها حياءه

يرمز العضو التناسلي عند الرجل أو المرأة إلى توازن الليبيدو. كنتم في ريبة من ذلك! ويشمل مصطلح الليبيدو عموماً البحث عن الشبع الجنسي، أي النشوة. ويعتبره يونغ طاقة نفسية أيا كان موضوعه. أما عند فرويد فهو أكثر تعقيداً من ذلك: إن الليبيدو هو الطاقة الغريزية للحياة التي تتوزع بين الأنا والموضوعات أو الأشخاص. يمر الليبيدو خلال نمو الفرد ببعض المراحل (و هي باختصار المرحلة الفمية، المرحلة السادية الشرجية، المرحلة القضيبية). ويُعرّف المراحل الليبيدية على أنها محركات مراحل تنظيم علاقة الفرد مع مفهوم الحب. أقف أنا من جهتي مع يونغ في تعريفه الذي يقول بالطاقة النفسية المقرونة بالجنسانية أو بأي موضوع شبع آخر: مشروع، مهنة، صداقة، نجاحات مختلفة ومتنوعة. لا يحدد الليبيدو الذي يعمل من دون عراقيل إنجازات الفرد الجنسية فحسب، بل يحدد أيضاً درجة الرضى والتقدير التي يستخلصها من تجربته الحياتية. فإذا كانت أعمالك تسير بأقصى سرعة لها فسوف تشعر بالرضى عن هذا الوضع الذي يرضي أناك. من جهة أخرى، ربما لا تشعر بنفس الرضى والتقدير من علاقاتك الحميمية مع شريكة حياتك، وقد يكون الشعور بالرضى من الحياة المهنية كافياً لتحقيق سعادتك ولو لم يحقق سعادة شريكتك. لقد قمت بتصعيد عدم شبعك على صعيد الجنس بتحويل الطاقة الليبدية إلى نشاط ذي طاقة عالية من الرضى المتحور حول الذات.

بدأ دخل عيادة كلود الطبية يقل تدريجياً، وعدد زبائنه يتناقصون. كان هذا الوضع يقلقه بعض الشيء، ولكنه كان منهمكاً للغاية بالنزاع الذي كان يتفاقم يوماً بعد يوم بينه

وبين زوجته. لقد عزمت تصميمها على تركه. ولم يكن كلود يرى تبريراً لمثل هذا القرار. لم يكفّ عن حبه لها قط. عندما كان عائداً ذات مساء إلى البيت رأى أن فيفيان قد نفذت تهديدها. لقد رحلت حاملة معها أغراضها بعد أن تركت له رسالة قصيرة تنبئه فيها بالقطيعة: «أنا ذاهبة لأنني عثرت على رجل حياتي. لا تحاول الآن أن تلتقي بي ثانية، فسوف أتصل بك لتسوية الطلاق على حسابي. التوقيع: فيفيان».

The show must go on! عاد كلود في صباح اليوم التالي لفتح عيادته الطبية مسلوب الإرادة ولكنه بقي أميناً لموقع عمله. انقضت بعد ذلك ثمانية أيام، وبدأت الأمور بعدها تتحسن قليلاً من الناحية العاطفية، كما تحسنت كثيراً من الناحية المهنية. لا يدرك كلود حقيقة ما يجري فهو لم يسجل في مفكرته مثل هذا العدد من المواعيد منذ أن كان وزوجته يعيشان متاحبين. كيف يفسر هذا التوافد غير المنتظر للزبائن؟ كان لتدهور العلاقات الغرامية بين كلود وزوجته أثراً سيئاً على طاقته الليبيدية كطبيب. فقد صرف تركيزه النفسي عن مهنته ليوظفه بقوة في علاقته الزوجية. وكانت جهوزيته المهنية تعاني من ذلك. فلما رأى زبائنه ذلك ذهبوا إلى طبيب آخر في الحي أكثر جهوزية منه للعلاج على نحوٍ أفضل. لقد أتاح رحيل فيفيان لكلود إعادة تركيز طاقته الليبيدية في ممارسة مهنته. حصل كل ذلك بالطبع من دون أن يدري.

المهبل

(موضع السر)

عضو المرأة مخبأ داخل بطنها

ورد في كتاب ديزموند موريس «الثنائي العاري» ما يلي: «قد أُوحي أيضاً أن بنية شفتي المرأة تسمح بتخمين بنية أعضائها التناسلية حتى قبل أن نراها...». تلك ملاحظة استقرائية، وأؤكد أنها أسوأ من كونها خطأ. وأنا أبني مزاعمي على الأحاديث الكثيرة التي أجريتها مع بغايا الشوارع اللواتي التقيت بهن في إطار التحضير لدكتوراه حول البغاء بين عامي ١٩٨٣-١٩٨٥ في بلجيكا. كانت هؤلاء البغايا يستفضن في الكلام عندما يدور الحديث عن أداة عملهن.

ويقول أيضاً: «يُقال إن المرأة ذات الشفتين المكتنزتين لا بد أن يكون لها شفران تناسليان مكتنزان أيضاً. وينقض هذا الفرض يكون للمرأة ذات الشفتين النحيفتين المزمومتين مهبل

ضيق». يصيبني مثل هذا التأكيد بخيبة الأمل إذ يصدر عن أخصائي ذي شهرة عالمية. فتصديق الأقاويل دون تحقق تشريحي خطأ لا يغتفر. غالباً ما تخرج الأحكام المسبقة من فم شخصية «كرزمية» تستغل مصداقيتها للتعريف بعقيدة ما ونشرها في الأذهان. تلك هي المبادئ الأولية للعنصرية البدائية أو للعبة الإشاعات العارية عن الصحة. لا ينبئ التفصيل المورفولوجي الظاهر للعيان بكبر المهبل أو بسماكة الشفرين التناسلين، مثلما أن الأنف الناتئ لا ينبئ بانتماء صاحبه إلى الديانة اليهودية، ومثلما أن الشارب على شكل المكنسة لا ينبئ بالهوية العربية.

العانة عند المرأة هو الموضع الرمزي للسر

ليست العانة سوى مكان تشريحي، وهي لا تتمتع بخصوصية سوى أنها قريبة من عضو التناسل. وهذا ما يجعل منها مكاناً سحرياً قادراً على إصابة جميع الخياليين بالهذيان. وتكفينا صورة تجعلنا نخمن العانة حتى يغوص الخيال بقدميه الملتصقتين في القارة المفقودة. على أن هناك أماكن للملذات تتيح لبؤبؤي العينين الغوص في أعماق سر المرأة.

المسرح دائري الشكل ذو أرضية من الألمنيوم، وحوله طاولات صغيرة خصصت كل واحدة منها لشخصين. الأضواء خافتة ولكن ليس كثيراً حتى لا تفسد المنظر. الرجال جالسون يحتسون البيرة وعيونهم جاحظة. نرى على خشبة المسرح نساء شابات جميلات يفتحن سيقانهن ليستمتع الرجال بمنجمية مهبلهن وهن يتمايلن منبطحات على ظهورهن أو على بطونهن. نحن في Parée، أحد بارات الستريتيز في مونريال حيث سُجن صديق لي ثلاثة شهور لأنه وضع يده على مؤخرة إحدى النادلات. قال لي الصديق الذي اصطحبني إلى هذا الملهى أنه من المحظور لمس النساء، ولكن يمكن رؤيتهن بسعر زهيد لا يتعدى ثمن زجاجة بيرة. وللمرأة منهن شفران سفليان طاهران إذ لم يخرج منهما طفل، ولم يخضعا لعملية تجميلية. الحق يقال إنه في مثل هذا النوع من المهن تجب العناية بواجهة العرض.

إن رمز الكهف في نظري هو شكل من أشكال سر المرأة الجنسي. لقد زين الرجل البدائي هذا الكهف برسومات من واقع العصر فكان يشعر فيه بالحماية والدفء. ينجذب كل طفل إلى تجويف صخري هو بداية تشكل الكهف الجبلي الذي أصبح كهفاً للسكن، ويوجد منه المئات في وادي اللوار. يحتفظ الكهف بسره كاملاً مثل المهبل. ومازال سر هذه الفتحة التي يستطيع قضيب الرجل الدخول إليها بسهولة قائماً. إن عضو المرأة مخبأ داخل بطنها كأنه ممر سري يفضي إلى مفتاح سر الأنثى.

القضيب

(موضع الكبرياء)

إذا كان لديك فضول لمعرفة طول قضيب رئيس الجمهورية في حالة الانتصاب، أنصحك بقراءة كتاب السيد Birenbaum، وهو خليفة جان مونتالدو زعيم عصابة زورو للتأليف. منذ أن سمعت أن جان لويس بورلو[1] قد أغوى بياتريس شونبرغ الصحفية التي تقدم نشرة أخبار الساعة الثامنة مساءً على شاشة فرانس الثانية، عزمت التصويت له في الانتخابات المقبلة. يا له من شخص رائع ذي ذوق رفيع! ويا لها من امرأة جميلة!

تقول إشاعات مطّلعة (أليست الإشاعات هي دائماً كذلك؟) أن للرئيس جاك شيراك ابن غير شرعي في اليابان. لقد وردت هذه الحادثة في ثلاث وخمسين صفحة تعادل في تشويقها مادة من القانون المدني حول «جنحة إفشاء الأسرار». فصل ضخم يكشف كل شيء، ولا يقول شيء ذي قيمة في النهاية. أيّ فضيحة يعتقد Birenbaum أنه يمدّها فوق سندويشات المد الصباحية؟

وما هي أهمية هذه الفضيحة في واقع الأمر؟ إن جاك الكبير رجل يحب النساء (و يبدو لي أنه ليس الوحيد)، وإن مثل هذا الحدث الثانوي قد يحصل مع أي شخص كان.

أليس من الأفضل أن تكون الابن المجهول لرئيس الفرنسيين من أن تكون الابن الحرام لكاتب مصاب بالبارانويا؟ إنه لأمر مثير للغاية أن يعمل المرء في Radio couloir عندما يمتلك منبراً عاماً. ينبغي أن نقول بأننا جميعاً مبصبصين لا نتوب، وبأننا نخجل أن نقرّ بذلك، ولكننا نفتخر أن نكون كذلك. من هنا النجاح الذي يلاقيه هذا النوع من الأدب السوقي لدى النقاد. كلا! لم أُكره نفسي على قراءة كتاب Birenbaum. لقد تذوقت طعم حقده، وتذوقت طعم غدره، ولكنني لم أشبع. من الذي كذب حقاً أمام الكاميرات؟ ومن الذي سرق؟ ومن الذي أساء استخدام سلطته؟ ومن الذي قايض الحقيقة بتبرير زائف؟ لست بحاجة إلى أن أقرأ ما كتب Birenbaum حتى أعلم كل ذلك. فأنا أقرأ كل مساء هذه الخيانات الصغيرة العامة

١- يشغل منصب وزير العمل في فرنسا.

على شاشة جهاز التلفزيون. إن الحركات، والإيماءات، والكلمات «المتقاطعة»، والكلمات المفقودة، والكلمات القاتلة هي اختصاصي كمعالج نفسي.

تعليق الحِلى في القضيب

يرجع الكثير من تعليق الحلى في الأعضاء التناسلية الذكرية إلى أصول قبلية. فالـ ampalang انتقل إلينا من Bornéo، وهناك لا تقترن نساء بعض القبائل بالرجال الذين لا يتبعونه. ويعتبر الـ ampalang بالإضافة إلى غيره مثل le hafada طقوس انتقال إلى سن الرشد. ينتمي الختان إلى هذه الطقوس التي مازالت متبعة في الديانة اليهودية، والإسلامية، وعند بعض القبائل الأفريقية.

الختان

أما فيما يخص الختان فقد تم اليوم الاعتراف بشرعيته دون الحاجة للسؤال عن أصل هذه العادة التي مورست منذ عصور موغلة في القدم. كيف أدرك معلمو مستهل إنسانيتنا الضرورة الصحية لهذه العملية؟ أيمكننا أن ندعي أن الأمر كان يتعلق بطقس دنيوي، بنوع من طقس الانتقال الذي كان يخضع له الأطفال الذكور؟ ليس لدينا إجابة على هذا السؤال من الناحية التاريخية. استقصيت الأمر فوجدت هذه المعلومات لعالمة جنس على شبكة الإنترنيت:

لماذا نمارس الختان؟

لأسباب لا علاقة لها بالعلم أو بالطب عموماً: فغالباً ما تمارس لأسباب دينية وخصوصاً في الديانتين اليهودية والإسلامية. يرمز الختان في الديانة اليهودية إلى العهد الذي أبرم بين إبراهيم وبين الله. فعلى الطفل أن يخضع بصورة إجبارية للختان بعد ولادته بثمانية أيام. وفي الديانة الإسلامية يمثل الختان تطهراً روحياً. تجدر الإشارة إلى أن البعض يعزون هذه العادة الدينية إلى أفكار طبية زائفة دون أن يفسروا كيف يمكن أن يكون «استئصال جلد طبيعي، صحي، وظيفي، وقائي» شيئاً نافلاً بالنسبة لشخص ليس مريضاً؟ لا شيء يبرر هذه المعارضة سوى التمسك بالقول الشهير «لا نستطيع لأن هذا ليس أمراً حسناً». أيعقل أن يكون أصل هذه العادة التي لا أساس لها نزوة عمرها آلاف السنين؟ اسمحوا لي أن أشك في ذلك بعض الشيء.

تتحصن عالمة الجنس بكيانها المهني (فهي أخصائية بالجنس) فيصبح من السهل أن تؤكد أو أن تنفي الختان. ولو كانت أكثر ذكاءً لحاولت أن تسرد بدقة البدايات، ولفهمت سبب هذه الأذية الجسدية التي يتعرض لها الطفل.

هل يمكننا أن نطلق حكماً دون السعي لفهم الوقائع؟ ولكن ذكاء المسعى يقضي بعضاً من التسامح الذي غالباً ما يفتقر إليه هؤلاء الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم قضاة. إنهم يطرحون سؤالاً ويلصقون به جواباً لا يوافقه. لم يرتو فضولي. ولا أدري ما السبب.

ما الفائدة من القُلفة[1]، من هذا «الجلد الصحي والوظيفي» الذي قرر الدين استئصاله دون سبب ظاهر سوى عهد أبرم مع الله؟ هناك بالتأكيد سبب يتسم بالحس السليم مازلنا نجهله حتى اليوم، سبب لا علاقة له بالمرض ولكن ربما له علاقة بإجراء صحي كان ضرورياً جداً فيما مضى، أو بغاية أخرى تحتاج لمن يميط عنها اللثام. وهناك أيضاً سبب آخر ينسى المعارضون لهذه العادة البربرية أن يشيروا إليه، وهو حاجة الإنسان إلى الانتماء إلى جماعة بشرية، وهذه الحاجة حيوية في المجتمع الإنساني. إنها مرادفة للتعايش في المجتمعات الحيوانية. يحتاج الناس إلى التعارف فيما بينهم، ويحتاجون إلى وجود تاريخ مشترك بينهم، وطقوس مُسارِّية مؤسسة للجماعة التي ينتمون إليها. وما يفعل التزريك le buzitage أو الطقوس المُسارِّية في المجتمعات البدائية، أو أشكال التعميد الديني، أو بعض أنواع التأهيل المؤسساتي شيئاً آخر غير الإسهام في تحقيق مطلب الانتماء إلى الجماعة. أعتقد أن الختان هو حاجة اجتماعية طقسية أكثر من كونه فائدة صحية ما.

كنا في طفولتنا نذهب «للتدوش»، وكان المختونون يتعرفون على بعضهم البعض ويعلمون أنهم من معسكر واحد. وعندما كان يذهب عشرة من الصبية اليهود ليأخذوا «دوشاً» ويكون بينهم واحد غير مختون، كان عرضة لسخرية رفاقه.

Le piercing, dit (du Prince Albert)

هذا أمر غريب! أطلقت عليه هذه التسمية في أعقاب حكم الملكة فيكتوريا. في الواقع قام الأمير ألبير سنة ١٨٢٠ تقريباً بتعليق حلقات في أعضائه التناسلية. وكان يرتدي البنطلونات الخفيفة، وكانت الحلقات تتيح له تعليق قضيبه على جنب لكي يتفادى انتفاخاً غير مستحب في نظر رجال البلاط. لقد تميز العصر الفيكتوري بالصرامة الأخلاقية.

الأفكار التسافدية

هو يحك خصيتيه باستمرار عندما يكون هناك ضيوف في المنزل. يا له من عار! يعلو صوت الأم التي تشعر بالإهانة أكثر من شعورها بالغيظ. بلغ ابنها لتوه خمسة عشر عاماً. إنه ينظر إلى سقف مكتبي.

١ـ الجلدة المحيطة برأس القضيب

تغزو الأفكار التسافدية ذهن المراهق وتعمل عملها بنفس الطريقة التي تعمل بها الأفكار المُشوشة لدى الراشدين الذين يعاودون حك أنوفهم مع الشعور بالندم. ألم تكن تعلم بذلك؟

عندما تركز طاقتك النفسية في استكشاف منخريك، فهذا يعني أن طبيعة أفكارك تلوث تنظيم حياتك النفسية. وليس هذا هو السلوك الارتكاسي الوحيد إزاء هذه المشكلة المتكررة.

فالاسترواح المرتبط بتطبل البطن الذي يعاني منه بعض المرضى هو أيضاً نتيجة هذه الأفكار المولّدة للقلق (أنظر جزء أسفل البطن، الفصل الثاني).

عندما يحك المرء خصيتيه لكي يهدأ حكة دائمة، غالباً ما يكون ذلك ناتجاً عن الهوة بين رغباته أو استيهاماته وبين قساوة واقع يأبى أن يرضي حاجاته على الفور. السلوك أقرب إلى المراهقة منه إلى الرشد. يعتبر الحك ما بين الساقين في المجتمعات التي يتعرض فيها الجنس للقمع الشديد حركة اعتيادية يؤديها جميع الذكور صغاراً وكباراً.

إن الانتصاب هو المعيار النموذجي للكبرياء بالنسبة لكل ذكر على وجه الأرض. ولهذا فالعِنّة مأساة نرجسية شديدة. يفقد المرء في بعض المجتمعات البدائية رجولته إذا فقد عزة نفسه. وفي مجتمعنا «المتطور»، يصاب الرجل الذي لا يفلح في الحصول على انتصاب جدير بهذا الاسم بجرح نرجسي عميق، هو اضمحلال حبه لذاته. فالقضيب هو رمز كبرياء الرجل بامتياز.

الحلمتان

(موضع الإيروسية)

«كانت قد شدت صدرها المتناسق في صدار
مكشوم يبرز تقبب حلمتيها الخجول. كانت
النساء الأخريات يرمقنها بنظرات مسمومة»

Globalia, J.- C Rufin

إن اللعوة ذات اللون الداكن المحيطة برأس النهد هي من التفاصيل التشريحية المدهشة. تصطبغ بلون الورد عند الفتيات العذارى والنساء اللاتي لم ينجبن أطفالاً بعد، ولكن لونها يتبدل في أثناء الحمل.

تبدأ بالاتساع والاصطباغ بلون أشد دُكنة بعد شهرين من الحمل. ويصبح لونها عموماً كستنائياً داكناً عند الإلبان. وبعد الفطام تفقد إلى غير رجعة لونها الوردي الأصلي.

حازت الحلمتان النعوظتان[1] وما زالت نجاحاً حقيقياً قوياً لدى الرجال. ولا عجب في ذلك إذ أنهما يذكرانهم بحلمتي الأم وبشكل حلمة زجاجة الرضاعة التي كانت تسكّن مخاوفهم في صغرهم. هي لا ترتدي حاملة النهدين تحت الصدار. تنتصب حلمتا نهديها باستمرار أمام أعين زبائن المقهى. يحمر وجه البعض منهم من المتعة وليس من الخجل صدقني، لأنها ما تزال صغيرة في السن وتمتلك صدراً في منتهى الروعة. إنهما حلمتي Aurore اللتان تجعلان الأعمال مزدهرة في هذا المقهى، وفي هذا الحي المتواضع.

تنتصبان يوماً بعد يوم بكبرياء لم يتوقف في يوم من الأيام من خلال صدارها ذي الماركة المشهورة من قماش الجيرسي الرقيق. قد يسأل سائل إن لم تمر عليهما يد أحد الجراحين التجميليين، إذ لا يوجد تحت الشمس المتوهجة حلمتان تضاهيهما في الإيروسية، بل إن نهود النادلات المستديرة التي تكشف عنها أثواب المساء ليس لها مثل هذا التأثير على أذهان الرجال. وأنا على يقين بأن Aurore إذا تركت عملها في هذا المقهى فسوف يشهر إفلاسه في الحال.

لماذا تُظهر نهديها في وضح النهار عندما يكفي أن تخفيهما بذكاء كي يصبحا جزءاً من رأسمالها؟

لا نظهر حقاً سوى ما نعجز عن إخفائه، ذلك هو القانون الأساسي للإيروسية الرفيعة المستوى. أما بالنسبة للحلمتين، فكلما أُوحي بهما كلما زاد إغراؤهما وعظم. قد تكون المرأة ذات جاذبية عادية وذات وجه قليل الملاحة، وقد تكون هزيلة جداً وذات مؤخرة بشعة، وقد لا تمتلك أيضاً ساقين يجعلانك تتأوه من اللذة، ولكن إذا كان لها حلمتان قابلتان للانتصاب فسوف تتعلق بها كأنك مدمن على الجنس، وسوف يتساءل الجميع كيف نجحت هذه المرأة في استمالة قلب هذا الفحل الجميل للغاية، ألا وهو حضرة جنابك.

إن الحلمتين أدوات «تنويم مغناطيسي بيولوجية» ذات فاعلية نادرة على المستوى الإيروسي. ليس ثمة رجل يستطيع مقاومتهما ولو كان أشد الرجال فضيلة. فإذا كانت شريكتك تمتلك مثل هاتين الحلمتين فلا تفشي سرهما لأحد لئلا تفقدها في الطريق.

أيتها القارئة العزيزة، إذا كانت الطبيعة قد أنعمت عليك بمثلهما فلا ترددي في جذب الأنظار إليهما فهما سلاحك الفتاك وخير ضامن لإخلاص حبيب المستقبل.

تبقى ذكرى حلمة الأم (أول موضوع لجنسانيته الفمية) طفلة في ذاكرة الرجل.

١ـ قابلتان للانتصاب

تعليق الحِلى في الحلمتين

«ألم تشعر بالألم؟» يبتسم ألان ب... عندما يستحضر ذكرى هذا الألم المتبوع بلذة ليس لها آخر. على حد قوله. يعمل ألان ممثلاً مسرحياً وهو من المثليين الجنسيين ويتمحور اهتمامه حول هذه المنطقة الصغيرة من جسده. يقول: «أحب من عشيقي أن يدغدغ حلمتي. فهذا يجعلني أنفعل».

اعتبر تعليق الحلى في الحلمة فيما مضى علامة على القوة والرجولة وقوة التحمل. وكانت قبائل أمريكا الوسطى تستخدم هذه العملية كعلامة انتقال إلى الرجولة (الانتقال من سن المراهقة إلى سن الرشد). كما كان أعضاء حرس الشرف لدى قيصر روما يعلقون الحِلى في حلماتهم بأنفسهم ليبرهنوا على قوتهم ويتذكروا واجبهم في حماية الإمبراطور. يُقال أن حِليهم كانت تفيدهم في تثبيت ثيابهم في مكانها. وفي سنة ١٨٩٠ كانت جميع نساء بلاط الملكة فيكتوريا يثقبن حلماتهن ويعلقن بها الحِلى التي كن يشترينها من عند أشهر الصاغة البارسيين.

لا بل إن بعض نساء المجتمع الراقي كن يثقبن الحلمتين ويربطنهما ببعضهما بسلاسل من الذهب أو الفضة. أعتقد أن الحلمتين هما الموضع الجوهري للإيروسية ولو لم يكونا المنطقتين الوحيدتين من الجسد المخصصتين لمساعدة الجنس البشري على التكاثر. تلعب العينان دوراً بارزاً في عملية الجاذبية بين الجنسين (المثليين أو الغيريين) فالبشر هم قبل كل شيء مبصبصون بشهادة. ومن البديهي أن يكون لاستدارة نهدي المرأة جاذبية لا فكاك منها على نظرات الرجال.

على أن العاشق عندما يكشف نهدي عشيقته لأول مرة، فإنه ينقض كالرضيع على الحلمتين إذا ما انتصبتا بكبرياء في اتجاهه. كان أحد المخرجين المختصين بالأفلام الإباحية الرفيعة المستوى يقول أن كل امرأة لها حلمتان نعوظتان تمتلك امتيازاً مهماً يجعلها تتفوق على أشد منافساتها جاذبية أيا كانت إمتيازاتها التجميلية الأخرى. ذلك هو المعيار الأول لنجاح الممثلات في اختبار التمثيل. تدرك قلة قليلة من النساء إلى أي مدى تشكل حلماتهن ورقة حقيقية رابحة في سباقهن إلى الإغراء.

ومن النادر أن يعترف الرجل بانجذابه إلى الحلمتين كما لو أن هذا الاعتراف يشوه حسه الجمالي.

فهو سيتكلم عن النهدين بسلاسة، أو عن جمال المؤخرة، أو الوركين، ولكنك لن تسمعه مطلقاً يقول عن الحلمتين كما كان موريس شوفالييه يغني: «كان لفلانتين حلمتان جميلتان للغاية».

توجد فيتيشية للحلمتين كما توجد فيتيشية لكل جزء من أجزاء الجسد سواء أكانت مثيرة جنسياً أم لا. وتستطيع المرأة الدميمة الشكل التي تمتلك حلمتين نعوظتين جداً أن تخضع رجلاً رائع الحسن والجمال إذا كان متعلقاً بهذا الجزء التشريحي من جسدها. وسوف يتساءل كل من يرى هذا الثنائي كيف تمكنت هذه المرأة البشعة أن تسحر مثل هذا الرجل الرائع الحسن! ياللخسارة! إنه بالفعل منوّم مغناطيسياً.

الفصل الرابع

الساقان

موجز الفصل

تقويسة القدم

موضع الشهوانية

يتموضع محراب الفيتيشيين بعيداً جداً عن الإكسسوارات التشريحية التقليدية لاستيهاماتك الإيروسية

الكاحلان

الحفز

الحفز طموح قصير الأجل، وهو نوع من التسخين المسبق لأحلام المجد.

الكاحل الأيمن

الفشل

اذهب وأخبر الفشل إن النجاح في انتظاره خلف خط الوصول

الكاحل الأيسر

القلق

القلق هو أحد محركي الطموح، والفشل هو المحرك الآخر

الفخذان

التسامح أو التعصب

إن من يسامح ليس متسامحاً لأنه كذلك

الركبتان

الركبة اليمنى

العدوانية

غالباً ما تكون شجاعة الجبناء عندما تُوجه توجيهاً سيئاً

الركبة اليسرى

الخضوع

ليس الخضوع سوى قناع العدوانية الكرنفالي

الساقان

السيادة على الذات

السيادة فن، والسيادة على الذات وهم يمد الكائن البشري بالشعور على أنه فنان

الريلتان

النزعة القتالية

تنزع المرأة إلى القتال بطبيعتها ، ويحتاج الرجل إلى ركلة على مؤخرته لكي ينزع إلى ذلك

أصابع القدم

الإحباط

أعشق أن أكون مُحبَطاً ، فهذا يمدني بشعور لذيذ بالظلم وبرغبة جنونية للقيام بالثورة

القدمان

الاستقلال الذاتي

الحرية كالموهبة نطمح إليها ولكن لسنا دائماً على استعداد للقتال من أجل الدفاع عنها

الكعبان

النجاح

غالباً ما ينبغي سحق الفشل بكعب حانق لكي يطفو معنى النجاح على السطح من جديد.

باطن القدم

الواقعية والصفاء

الواقع تحت قدميك تماماً ، والصفاء ليس سوى مسألة رائحة (كريهة).

تقويسة القدم

(الشهوانية)

إن تقويسة القدم إشارة إلى الشهوانية، وترفع حسناوات النهار والليل من شأنها بانتعالهن لأحذية ذات كعوب تتجاوز في طولها الحد المألوف. يتلذذ فيتيشيو قدم المرأة بهذه التقويسة المحدبة التي تحيط بها الكعوب، ولكن عدد هؤلاء الهواة المستنيرين محدود. الحق يقال إن المتيّمين بجسد المرأة في هذه الأيام مسحورون بأثداء فتيات مدام شابو[1] وبقياساتهن المكتملة: سيقان طويلة، ديكولتيه واسع مضاد للجاذبية، ابتسامة ونَفَس عِلك هوليودي. إن الصفة التجميلية لتقويسة القدم هي من البشاعة بحيث تنزع منك الرغبة في اشتهاء قطعة من الجبنة.

يعوّض الوجه الجميل عن القدمين النحيلتين أو عن القدمين الضخمتين. إن ما يدعو إلى الغرابة هو الدعايات البائسة للقدم المنتعلة للحذاء إذا ما قورنت بحجم الدعايات التي تمتدح المزايا التي لا تُضاهى للألبسة الداخلية، كما لو أن القدم لم تعد تحظى بالتقدير في استيهامات جمهور متخم بالجنس.

صحيح أن تقويسة القدم لا تستطيع منافسة ديكولتيه واسع مع ثديين منفوخين بالهليوم وكأنهما إليتين ممتلئتين. كم هذا يدعو للغرابة! يدافع ديزموند موريس في هذا الصدد عن فكرة اعتبار الثديين إليتين أماميتين (انظر الجزء المخصص للمؤخرة)

كل ذلك لكي أنبئك بأن تقويسة القدم البارزة هي جواز سفر حقيقي إلى فردوس شهوانية المرأة (و شريكها المتنعم بها). لعلكم من الآن فصاعداً تولونها انتباهاً أكثر لأن السيقان التي لا تُقَاوَم والأثداء الانسيابية الشكل والابتسامات ليست دائماً ضمانة لليبيدو ذري، أما تقويسة القدم فبلَى. وكلما تقوست القدم كلما كانت العانة مضيافة، ومن هنا كان التعبير الاصطلاحي «عندما وجد الحذاء المناسب لقدمه».

١- تدعى أيضاً Mme de Fontenay

الكاحلان

(الحفز)

ينبغي أن توقظ حفزك من سباته وألا تتنكر
للوعود التي لم تستطع الوفاء بها للطفل
الذي كنته

الكاحل الأيمن موضع الفشل: نحميه بشبك أصابع القدم فوقه أو بشبك الكاحل الأيسر فوق الأيمن بصورة منتظمة في وضعية الجلوس.

الكاحل الأيسر أحد مراكز القلق: يرمز الكاحلان في مجملهما إلى الحفز، ويعتبر الخوف من الفشل والقلق محركيه الأصليين. فإذا شعرت بألم في كاحليك فمن المؤكد أن حفزك قد مُني مؤخراً ببعض الهزائم أو أنك تمر ببساطة بمرحلة من عدم الاستقرار. وإذا لفت أحدهم انتباهك إلى تورم الكاحلين فهو يرتأي بأن حفزك يتجاوز بشكل كبير إمكانياتك. الأمر منوط بك لتأكيد أو تكذيب تشخيصه. انتبه مع ذلك إلى كاحليك وإلى طريقة تعبيرهما الجسدية. غالباً ما يعتبر الكاحلان النقطة الضعيفة في الجسد لأنهما ينتهيان خلف الساقين بأوتار أخيل. إن التهاب أوتار أخيل مرض مفصلي، ونصادفه في أحايين كثيرة في عيادات المعالجين الفيزيائيين. لاحظت غير مرّة أن الطلاب الذين انتفى لديهم الحفز يميلون إلى شبك أصابع القدم فوق كاحلهم الأيمن مع مصالبة الساقين على شكل زاوية قائمة. وفي المقابل، يميل الأفراد الذكور الذين يعانون من اضطرابات جنسية إلى القيام بالحركة نفسها شابكين أصابعهم فوق الكاحل الأيسر. فهل ثمة صلة غير مباشرة أو رمزية بين الكاحل الأيمن والتصميم؟

وبالعكس، هل الكاحل الأيسر مرتبط على الصعيد النفسي بالمعوقات الجنسية؟ تنتظر هذه الأسئلة من يجيب عليها لأن الملاحظة غير كافية للفصل في هذا الموضوع. إنها تتيح فقط طرح فرضيات ربما توصل الآخرون إلى التثبت منها في يوم من الأيام. الحق يقال أن الحَصَر المطلق للرجل يتعلق مسبقاً بإنجازاته الليبيدية.

وضعية تنبؤية تماماً

كنت غارقاً في حالة من الوجد، وكانت بمنتهى الجمال بحيث كدت أجن بحبها. لا بد أنها أدركت حالتي إذ كانت تغنج وهي تصغي إلى كلامي بإعجاب شديد. كان التوتر بيننا قد بلغ ذروته. كان الكاحلان متصالبين تحت مقعدي، الكاحل الأيمن فوق الأيسر. لاحظت جيداً عدم لياقة ردة الفعل الجسدية هذه ولكنني عزوت سببها إلى التوتر الغرامي. كانت جميع الإشارات خضراء. هذا ما كنت أظنه بكل براءة في نهاية المطاف. أمسكت يدها بيدي الكبيرتين المحمومتين، ولكن الكاحلين ظلاً معقودين في وضعية متصلبة. وعندما انحنيت نحوها لأطبع قبلة عفيفة في زاوية من شفتيها تفادت حركتي وزمّت شفتيها معاتبة، ثم نهضت متذرعة بحاجة ملحة. انتظرت، انتظرت كما في أغنية جو داسان ولكنها لم تعد قط. لقد كنت قد تلقيت إنذاراً من الكاحلين ولكنني رفضت هذا التبليغ الذي لا يتطابق مع استيهاماتي.

ينبغي أن نعلم أن مصالبة الكاحلين تشير إلى وضعية استرخاء (الأيسر فوق الأيمن) أو إلى وضعية متصلبة (الأيمن فوق الأيسر)، وترتبط هذه الوضعية بمناخك العقلي. إن الجزء الأسفل من الجسد مُستقبِل. إنه يترجم بصورة غريزية الانطباعات القادمة من الخارج أو من لا شعور محاورك. أمر لا يصدق ولكنه حقيقي تماماً وقابل للتحقق. يهضم المناخ العقلي في واقع الأمر هذه الانطباعات وتكون ردة فعله هي توليد رموز حركية متنوعة عن طريق الأعضاء السفلية. وبالعكس، تكون الرموز الحركية التي يتدخل فيها الجزء العلوي من الجسد مُرسِلة لمشاعرك.

إذا كنت تميل إلى شبك الكاحل الأيسر على الأيمن تحت مقعدك

فأنت تفصح عن ذكاء شخصي بيني يجعلك تحس بالآخرين. إنك شخص متسامح، وتتصف بالتقمص العاطفي بلا أدنى شك. وانفعاليتك متحررة ومتكيّفة. أنت في طور الاسترخاء.

أما إذا كنت تميل إلى شبك الكاحل الأيمن فوق الأيسر

فأنت تنتقل إلى الطريقة العقلانية، فمعرفتك للآخرين ليست معرفة غريزية. إن مقاربتك الآنية أكثر عقلانية وأكثر مراقبة وأقل تسامحاً، وتصطبغ على وجه الخصوص بالحذر. أنت في طور التصلب.

مطبات البحث

يقول جان بياجة أن هناك تكيّفاً عندما يتحول الجسم تبعاً للوسط المستقبل (مصالبة الكاحلين على سبيل المثال). فينتج عن هذا التحول توازن المبادلات بين البيئة والجسم، وهي مبادلات تساعد على حفظه. تكتسب هذه القاعدة معناها الكامل خصوصاً مع مصالبة الكاحلين التي تعتبر استجابة مثالية لغريزة حفظ النوع.

سبق أن اقترحت للكاحلين الأيمن والأيسر في مؤلفاتي السابقة رموزاً أخرى غير الفشل أو القلق. ينبغي أن نعلم أن البحث القائم على التشريح النفسي يعمل بطريقة «التجربة - الخطأ». فربما أسير في طرق مسدودة فأعود من حيث أتيت. يُستدل فوراً على بعض المراكز التشريحية النفسية التي لا تتبدل، أما المراكز الأخرى فتكون أشد غموضاً أو أشد صعوبة في تحديد مكانها. يخاطب مؤلفي العقول المنفتحة المتسامحة كما هي غالباً عقول الباحثين الحقيقيين الذين يعلمون تمام العلم أن الحقيقة اليوم زائلة؛ وأن تقدم الضمائر وحده يتيح لنا الاقتراب من الحقيقة النهائية دون أن نحرق ذهننا بلهيب شمس زهونا. ويخاطب هذا الكتاب أيضاً جميع الذين يعتبرون المذهب التجريبي مقاربة فعالة، هؤلاء القادرين على الإقرار بأن أوضاع الحياة الحقيقية تكون أحياناً مختلفة عن أوضاع النماذج التي أُعدت في مختبرات علم النفس.

نصيحة المعالج النفسي

لا تنس بتاتاً بعد الآن قاعدة الكاحلين المتصالبين تحت مقعدك. ليتك تعلم كم من الالتزامات المتهورة، والأخطاء الثانوية، والتعاطفات المنسوبة خطأً قد تفاديتها بتقيدي بهذه القاعدة.

عندما يحبس الكاحل الأيمن نظيره الأيسر لا تغير شيئاً في سلوكك ولكن تمهل على الفور، فثمة شيء ما ليس على ما يرام في علاقتك مع الآخر وخصوصاً إذا كان كل شيء يبدو أنه يجري في أفضل الظروف الممكنة. تريث ولا تتخذ أي قرار. سيفتح لك المستقبل عيونك عما قريب. عندما يحبس كاحل الإخفاق (الأيمن) كاحل القلق (الأيسر)، يكون الحفز عند الآخر قد مُني لتوه بالهزيمة وأنت ما زلت تجهل ذلك. إن الشيء الرائع مع الكاحلين هو أنه مهما غيرت فيهما عن قصد فإنهما سيعودان بصورة غريزية إلى الوضعية المتصلبة أو المسترخية على غفلة منك.

الفخذان

(التسامح أو التعصب)

يرمز الفخذان في الأصل إلى التسامح أو إلى نقيضه، ألا وهو التعصب. ولكن الفخذين هما أيضاً منطقة شبقية قوية، وما يزيدها شبقاً هو موضات الألبسة التي تأتي تباعاً وخصوصاً الصيفية منها. كنت أظن دائماً أن الفخذين يرمزان إلى الرغبة الغرامية بالمعنى الشامل للكلمة. لقد وضعت ثقتي في المنطق فكنت على خطأ. يرمز التباعد بين الفخذين إلى التسامح.

الإيلاج

هي تصالب ساقيها وتدس إحدى يديها بين فخذيها قبل أن تجيب على سؤالي. لقد غيرت في الواقع رأيها دون إنذار.

يشير دس اليد بين الفخذين إلى التذبذب. فإذا كان الذي يؤدي هذه الوضعية فرد راشد فهي تشي بطبع غير ناضج أو تكشف عجزاً في السيطرة على وضع من نوع الوضع الامتحاني.

يؤكد محاورك في حالة مصالبة الفخذين مع دس إحدى اليدين بينهما على خوفه من الخصاء محاولاً تلافي هذا الشعور بوساطة هذه الحركة الطقسية البحتة. من حيث المبدأ، يؤثر الفرد الذي يقيم علاقة حركية مميزة مع هذا الجزء من جسده البحث عن اللذة. ويحب الأطفال الذين لم يصلوا بعد إلى مرحلة البلوغ هذه المنطقة الجسدية فينامون بطيبة خاطر وهم يدسون أيديهم المشدودة فوق بعضها البعض بين أفخاذهم المضمومة. ترمي هذه الوضعية إلى استعادة الشعور بالطمأنينة عند طفل خائف أو غير محبوب. ولكن الفخذين ليسا دائماً سفيرين للذاتنا الحسية. فإذا دأب محاورك في جلوسه على وضع يديه فوق فخذيه وضمهما بملقطي الإبهام والسبابة في أثناء تجاذب أطراف الحديث فهو يعبر عن موقف رفض.

أفخاذ الدجاج

إن التسامح بالنسبة للتعصب بمثابة ذكاء
البيضة بالنسبة لجهل الدجاجة

في سياقٍ آخر، فحاجة المرأة إلى استعراء الفخذين بارتداء تنورة مشقوقة عند مستوى الإليتين هي ردة فعل استفزاز نمطي وتمرد ضد عصور ديكتاتورية الذكر. وتتأتى موضة اللباس الداخلي الرفيع كالخيط عن الحاجة نفسها إلى تحطيم قيود الخضوع لثنائية رسالة الذكر: «أن تكون محترمة خارج بيتها وعاهرة في غرفة نومها».

إن التنورة القصيرة التي تكشف استدارة الفخذين هي عدوان مستديم ضد مبادئ الرياء التي أتاحت للرجال أن ينظروا إلى النساء منذ مئات السنين، لا بل منذ آلاف السنين على أنهن مفعول بهن (لا فاعل). وما زال في المقدور حرق المرأة حية في ضواحي فرنسا البربرية لأنها ترغب في ارتداء ثيابها كامرأة وليس كفزّاعة للعصافير. قد تولد رؤية الفخذين الغضب بدلاً من أن تولد الإثارة. وسيحول بعض الرجال المحبطين جنسياً رغبتهم في هذه الأفخاذ الصعبة المنال إلى رفض قاطع لاستعرائها.

تلك هي حالة المتطهرين المتعصبين الذين يحكمون على نسائهم بالتخفي لئلا يطمع بهن الرجال الآخرون. لا بد من الإقرار بأن شعور الغيرة يشتد مع ازدياد درجة الحرارة، فرجال البلدان الحارة هم أشد غيرة بكثير من رجال البلدان المعتدلة أو الباردة. ولكن هل هذا حقاً غيرة؟ هل كان حماة هذه القيم أنفسهم سيتصرفون كرجال تفتيش من عصر آخر لو كانوا منصهرين في المجتمع الفرنسي؟ بالتأكيد لا. فما الفخذان سوى ذريعة لكي يعبروا عن قرفهم من مجتمع ينكر عليهم حق الدخول. إن الأخلاق البائسة والبطالة والأبواب الموصدة لمستقبل غير مضمون هي التي تشكل رأسمالاً لبعض الخطباء الكارهين للمرأة الذين يدعون أنهم يستلهمون الله. أي إله هذا؟ إنه بالتأكيد إله لا يحب أفخاذ الدجاج.

عقدة الخصاء

تمثل مصالبة الفخذين آلية حماية من خصاء محتمل بالمعنى الشامل للكلمة. ولم ينجُ من عقدة الخصاء، وهي ذكرى بنيوية لا تحتمل، سوى قلة قليلة من الرجال والنساء. فخشية الطفل بصورة لا عقلانية من أن يفقد عضوه إذا لمسه بصورة شبه دائمة، والتهديدات الحمقاء المختلفة الصادرة عن أم فاضلة (أو أب متزمت) مصدومة بعادات مستهجنة تتمثل بقيام الأطفال باللعب بأعضائهم التناسلية قبل أن يحسنوا الكلام، ورفض الراشد رفضاً قاطعاً في أن يتصور

بأن الطفل الصغير يحس باللذة الجنسية بوساطة اللمس، كلها أسباب تجعل الطفل يتوجس خيفة من فقد أساسي، ألا وهو الخوف من تعرض قضيبه للخصاء، أي موت اللذة. فالخوف من الخصاء هو في نظر فرويد الرعب الشعوري الذي يمكن أن ينتج عن بتر القضيب على أثر تهديدات الأهل الخرقاء بشأن ميل الطفل الطبيعي إلى لمس قضيبه وإظهاره في كل حين.

والخوف من الخصاء هو أيضاً بالنسبة للذكر موقف انفعالي مستديم وأساسي يعقب اكتشاف الطفل للاختلاف بين الجنسين. وهو عند الأنثى الفكرة المُسخِطة بأنها حُرمت من قضيب الذكر وما يتولد عن ذلك من شعور ثابت بالإحباط. وقد يسبب هذا الحرمان عند الطفل شعوراً بتمرد غير واعٍ نحو أحد الأبوين المسبب له، أو بالسخرية من هذا الحرمان (الأخوة والأخوات على وجه الخصوص). تقف عقدةُ الخصاء التي تحافظ عليها تربية مليئة بالنواهي عقبة في وجه النموّ الوجداني للمراهق، وقد تسبب له اضطرابات وسواسية تكون في غاية الخطورة أحياناً.

إن العِنّة والبرود الجنسي بالإضافة إلى الانجذاب نحو صغيرات السن والاغتصاب والقوافي الجنسية في الحالات القصوى هي من أشكالها الرئيسية. وإن تكرار دس اليد اليمنى أو اليسرى بين الفخذين هو من الأعراض الأساسية في اللوحة المرضية للعصاب الوسواسي.

فمن الآن أفترض أن الدس المعاود لليد اليسرى يشير إلى عقاب الأم عند الفرد اليميني، وأن دس اليد اليمنى يشير إشارة غير مباشرة إلى الثنائية الضدية المحتملة للأب أو لمن ينوب عنه.

أخيراً، إذا كان الأمر يتعلق باليدين بلا تمييز فمن الممكن تجريم الأبوين معاً. كان يأتي إلى عيادتي كثير من الراشدين لكي يكاشفوني بسر تعرضهم للاعتداء الجنسي في أثناء طفولتهم، ويا له من سر ثقيل! فكنت ألاحظ أن طريقة دس اليد بين الفخذين ثابتة كما لو أن هذه اليد أو اليدين معاً يمكنهما تأمين حماية الطفل الذي كان ضحية في الماضي من ذكريات الراشد المؤذية. وسواء كان الأمر يتعلق بالساقين المعقودين أم بالفخذين المعقودين فالمعركة هي نفسها. فدس اليد بين الفخذين هو المغايرة التي تبرر هذا الالتفاتة النظرية البسيطة المخصصة لعقدة الخصاء.

لقد فهمت بالطبع بأن احتمال أداء الشريك لهذه اللازمة الحركية أمامك بصورة شبه دائمة لن يصيبك بالرعب.

كلما تصالب الفخذان كلما تغلب التعصب وعدم الثقة على التسامح والثقة. وإذا كان هذا الموضوع يستوقفك فقم بمراقبة المناقشات الجدلية المتلفزة بالمقارنة مع مقابلة ودية في استوديو التلفزيون، وسوف تتعلم. وقم بعد الأفخاذ المعقودة في كلتا الحالتين.

الركبتان
(العدوانية أو الخضوع)

كل خضوع هو تصنع

لنبدأ من البداية!

الركبة اليسرى هي الموضع الرمزي للخضوع، والركبة اليمنى هي موضع العدوانية.

غالباً ما يحاول الأشخاص المصابون بخلع مفصلي متكرر أو باضطرابات مفصلية في الركبتين كبح عدوانيتهم المبطّنة، كما سوف نرى لاحقاً. ولهذا كان الجُثُو على الركبة وما زال علامة على احترام زائف نحو شخصية رفيعة الشأن لدرجة أننا نثني الركبتين احتراماً لأحد محاورينا بصورة لا شعورية. يُقرن ثني الركبتين بموقف خضوع (استحالة الهرب)، ولكن كن يقظاً!

إن ثني الركبة اليمنى هو فعل خضوع تدليسي وعدواني، أما ثني الركبة اليسرى فهو فعل خضوع دون فكرة مبيّتة.

عندما تشاهد في المرة المقبلة فيلماً تاريخياً، يمكنك أن تسجل أخطاء السيناريو. راقب كيف يجثو الممثلين على ركبهم، وسوف تفهم على الفور أمارات الاستظراف أو الاستهجان الذي يربطهما ببعض أو يفرقهما عن بعض فيما يتعدى ضرورات السيناريو.

روماتيزم المفاصل

تشير آلام الروماتيزم إلى إصابة القدرة على الحركة بالشلل من قبل أحد الأبوين الضاغط أو القمعي أو الناهي. يكثّف المريض الذي كان ومازال ماضيه أو حاضره خاضعاً لبروفيل أحد الأبوين طاقته النفسية في قدرته على الحركة فيصرّف توتراته ونزاعاته بوساطة الجهاز الحركي. وغالباً ما يكون توتر العضلات في ذروته، ويزداد أيضاً مع حدوث نزاع، ومن هنا كانت النزعة القتالية الرائعة التي تنتزع الإعجاب لبعض الرياضيين. يتصف عموماً المرضى المصابون بروماتيزم المفاصل بشخصية ذات ميل عدواني

تسعى إلى السيطرة والتحكم بمحيطها العائلي أو المهني. ويُسجل أيضاً بعض السمات الاستحواذية الإلحاحية، والسعي الدؤوب للسيادة على الذات أو على الآخرين، والميل إلى التقشف أو الادخار أو مواءمة الأعضاء الفيزيولوجية مع الرياضة (السعي إلى التكيف الثابت لفاعلية الحركات).

تدفع بنية مازوشية اكتئابية هؤلاء الأفراد إلى التضحية بأنفسهم في سبيل الجماعة أو الآخرين. وقد وصفهم الباحثون بالتعابير التالية: «شرير متواضع»، أو «مستبد مجبول بالنوايا الحسنة»، ذاك الذي يتأفف دائماً من العمل. وهذا ما يحقق الترابط التام بين العدوانية وحس التضحية. وغالباً ما تكون حياتهم الجنسية فقيرة ومصعّدة في عمل طوعي، أو تركيز مفرط للطاقة النفسية في نشاط رياضي (كرياضة كمال الأجسام على سبيل المثال). تظهر عوارض المرض المفصلي في أعقاب فقدان التحكم بالذات أو العجز عن الاستمرار في السيطرة على الأسرة أو الشريك[1]، فترتد العدوانية ضد جسد المريض إذ أنها لم تعد تستطيع التعبير عن ذاتها في النشاط الاجتماعي أو المهني أو الرياضي أو غيره من النشاطات الأخرى.

الركبتان المحرّمتان

في سياقٍ آخر، كانت النساء الشابات المناهضات في السنوات العشرين يكشفن أحياناً ركبهن، ولكن تلك الجرأة كانت تعتبر خدشاً للحياء. وكان أنصار التزمت الديني في ذاك العصر يعتبرون هؤلاء النساء خالعات العذار.

برهنت بعض الدراسات أن الركبة تتكشف على الملأ أو لا تتكشف تبعاً للتقلبات الاقتصادية: سافرة في عصر الازدهار ومحتجبة في عصر الركود. تلك وسيلة ناجعة لمواجهة المستقبل. فإذا أسفرت المرأة عن ركبتيها تستطيع أن تصرف مدخراتك وإلا فعليك أن تفكر بتنمية ادخارك السكني.

لا تعتبر الركبة على الصعيد الجمالي موقعاً تشريحياً مهماً، ولكنها تتحكم بجمال الساق من الأمام. فالركبة التي تتجه إلى الداخل لا تلفت النظر في معظم الأحيان لأن حنية الساقين تكون عموماً محط إعجاب من الخلف. وقد أتاحت موضة انتعال الجزَم العالية (التي تغطي الركبتين) لبعض النجمات مثل برجيت باردو إخفاء ركبهن البشعة من أجل إبراز أفخاذهن الرائعة.

1- Fondements d'une étiologie psychosomatique de l'artrite rhumatoïde, thèse de R. Dubois, Genève, 1969.

لغة الركبتين

يحك محاورك ركبته اليمنى.

إنه ببساطة ينبئك بشكل غير صريح بافتقاره للحماس.

يحك محاورك ركبته اليسرى.

إنه ينبئك برغبته في الفرار دون أن تكون هذه الرغبة فعلية. يشيع هذا الهوس عند الأفراد الذين يفتشون لأنفسهم عن باب للخروج في نقاش يغوص في الرمل.

يمسك محاورك وهو جالس إحدى الركبتين بيده المطابقة في وضعية الجلوس.

هذه وضعية الاحتقار أيا كانت الركبة المُجَرّمة. فإذا بدا معروضك له مفرطاً في البساطة فسوف يجده أقل مصداقية مما لو أنه يفهم بصعوبة معنى حديثك. إنه بحاجة إلى أن ينبهر بذكائك لكي يجدك ذا مصداقية.

يمد محاورك في وضعية الجلوس ذراعيه على امتداد الفخذين ويغطي ركبتيه بيديه

إنها وضعية التوتر المقرون بخوف فيزيائي من تلقي ركلة افتراضية. غالباً ما يرافق هذه الوضعية وجه متشنج أو وجه تبدو عليه أمارات القلق. إنها الوضعية النموذجية للفرد الذي يكون حبه لذاته بيّناً كما هي بيّنة ربطة عنقه.

محاورك جالس ويشبك أصابعه فوق إحدى الركبتين المرفوعة إلى مستوى صدره.

إنه يشد ساقه بذراعيه كما يمكن أن يفعل الطفل بدميته أو بلعبته. تشير هذه الوضعية الجنينية إلى طلب الحنان في جو من الحميمية. وتشير في الجو الودي إلى شخصية غير ناضجة وعدوانية. إنه مشهد القلعة.

أخيراً، عندما تغطي اليد اليسرى اليمنى (والعكس بالعكس) مع الاستناد على إحدى الركبتين.

هذا الرمز الحركي شائع أكثر مما نتصور. وغالباً ما لاحظته في ريبورتاجات عن الأحداث الراهنة حول بعض رجال السياسة الذين كانوا في وضع متأزم أثناء الفترات الانتخابية. لا شك أنك تعرف لعبة الأيادي الغبية فوق بعضها في وسط الطاولة. الخاسر هو أقلهم خبثاً كما في السياسة.

محاورك يصالب ساقيه على شكل زاوية قائمة.

أيّ ركبة محمية بتريكو الأصابع المتشابكة؟ إذا كانت اليمنى فهو يكبح عداوته نحوك. وإذا كانت اليسرى فهو يفصح لك عن خضوعه مكرهاً، وليس عن طيب خاطر بالتأكيد.

الساقان

(السيادة على الذات)

يستطيع الجسد إنقاذك من الغرق عندما
يكون الذهن مسحوراً

تجنب عقد الساقين عندما تكون جالساً. وعندما تحس برغبة في ذلك على الرغم من كل شيء فاجعلي ساقك اليسرى دائماً فوق ساقك اليمنى إذا كنت امرأة يمينية. واجعل ساقك اليمنى فوق اليسرى إذا كنت رجلاً يمينياً، وإذا كنت أعسر أو كنتِ عسراء فينبغي عكس العلاقة: الساق اليسرى فوق اليمنى بالنسبة للذكر، والساق اليمنى فوق اليسرى بالنسبة للأنثى. حتى الآن، يجب ألا تشعر بصعوبة كبيرة في فهم ما أقول. تعتبر مصالبة الساقين إعاقة كبيرة سأعود إليها لاحقاً بالتفصيل لكي أقنعك بضرر هذه اللازمة المتاوية على اقتصاد شخصيتك وراحة حركات جسدك.

الساقان هما جناحا حرية الحركة، فهما يقصّران المسافات ويوفّران على السائر زمناً ومكاناً. أنا أشير بالطبع إلى الساقين بمجملهما التشريحي مع جميع الاكسسوارات المختارة. ولكن وظيفة الساقين لا تقف عند هذا الحد. لا شك أن الطفل الذي يقف على ساقيه للمرة الأولى دون أن يستند على شيء يحس بإحساس رائع، هو إحساسه بالقوة والسيطرة والسيادة على ذاته. إن الوقوف على الساقين هو السيادة على العالم.

الأب والأم

كل كائن بشري هو حصيلة زوجين سمحا بحَمْله، ألا وهما أبواه. وهاتان الصورتان منصهرتان بصورة تدريجية في ترسيمة الشعور التي أطلق عليها علماء النفس اسم الأنا العليا، وهو مكان تجمع النواهي والحريات والتسامحات التي ترتكز عليها تربيتنا كلها. افترضت

بدوري أن هاتين الشخصيتين المركزيتين اللتين وهبتا الحياة منصهرتين في جميع ذرات وجزيئات وخلايا الجسد. هويتان لجنسين متعارضين يجد فيهما كل واحد مكانه. وضعت صورة الأم في الجزء الأيسر من جسد الإنسان، ووضعت صورة الأب في الجزء الأيمن المستطيل.

ويفصل بين هاتين الصورتين خط عمودي ذو ترسيم خيالي يقطع الجسد إلى نصفين بشكل طولاني وينطلق من اليافوخ (قمة الجمجمة) إلى العِجان (أساس الحوض).

يتمثل الرجل اليميني إذاً بالجزء الأيمن من جسده وتتحكم به المنطقة الإدراكية اليسرى والذكرية من القشرة الدماغية الجديدة (المخ الأيسر). وتتمثل المرأة اليمينية بالجزء الأيسر من جسدها، وتتحكم به المنطقة الوجدانية اليمنى والأنثوية من القشرة الدماغية الجديدة (المخ الأيمن).

الساقان المستقلان

افترضت انطلاقاً من هذه المسلمة أن الرجل اليميني الجالس وهو يصالب ساقه اليمنى فوق اليسرى ينبئ بلغة الحركة بسيطرته على الموقف أو بسيادته عليه. فوضعيته جذابة من وجهة النظر الطاقوية. إن الساق اليمنى التي تتمثل بكيانها الجنسي تسيطر على ساقه اليسرى التي تمثل الجزء الأنثوي منه.

والمرأة اليمينية التي تصالب الساق اليسرى فوق اليمنى تسيطر أيضاً على الموقف أو أنها تشعر بارتياح في الإطار الذي تجد نفسها فيه. تلك هي الرسالة المنطقية لمصالبة الساقين المتمثلة جنسياً. وقدّرت مسبقاً انطلاقاً من هذا المبدأ أن المصالبة المعاكسة تكشف عدم ارتياح. يفقد الرجل اليميني الذي يغطي ساقه اليمنى بساقه اليسرى، وتفقد المرأة اليمينية التي تغطي ساقها اليسرى بساقها اليمنى السيطرة أو السيادة على أي شيء. تسمى هذه الوضعية على الصعيد الطاقوي بالمنفّرة. ومن ثم راقبت مئات الشخصيات في النقاشات المتلفزة، بالإضافة إلى المرضى في عيادتي القديمة (خلال خمسة عشر عاماً من الممارسة)، وراقبت نفسي في وجه الخصوم والمعجبين، في وجه الحلفاء والأعداء، في وجه الناس الشرفاء والمرائين، فكان لا بد من أن أقر بأن مصالبتي للساقين سواء أكانت جذابة أم منفّرة كانت تتبدل بالفعل تبعاً لدرجة السيادة على الموقف. كانت حركة الساقين أقوى من تصميمي، وعبثاً كنت أحاول مصالبة الساق اليمنى فوق اليسرى عن قصد، فالساقان كانتا تستعيدان حريتهما في المصالبة على غفلة مني. وصدقوني، بعكس ما يمكن أن تتخيلوا، أن مصالبة الساقين ليس تعبيراً حركياً مجرداً من المعنى. إنها تعبر عن خوف من الخصاء وترمز إلى إعاقة حرية حركة الجسد في كلتا الحالتين.

نصيحة المعالج النفسي

إن السيادة التي تنبئ بها الحركة ليست سوى أثر إعلان، وتبيان اللاشعور التواق إلى الحقيقة. إن أي فرد يشبك ساقيه يوقف بصورة آلية سيادته على ذاته ويفقد فاعلية امتيازاته الفكرية أو الإبداعية في جوٍ يجب عليه فيه الاستنجاد بها، وهذا خلو من المعنى.

ولهذا السبب أناشدك فك شبك الساقين بصورة منتظمة عندما تكون في وضع استثنائي، كوضع الامتحان أو التوتر المهني، إلى آخره... وهذا لن يكون سهلاً لأن ساقيك سيعصيانك حالما تكفّ عن التفكير بهما. وعلى هذا الصعيد سوف تتأكد إلى أي درجة يفلت منك التحكم الشعوري لهذه الحركة. فبمصالبتك للساقين تحت تأثير الوضع الذي تعيشه ستفهم في الوقت نفسه أن هذه المصالبة هي كل شيء ما عدا خلوها من المعنى. كما تشير الحاجة الملحة إلى شبك الساقين عندما تكون في حضرة الآخرين إلى فقدان الثقة وقد يستفيد الآخر من ذلك. أما إذا أفلحت في القضاء على هذه الآلية الملوثة بالنسبة لسيادتك على ذاتك فسرعان ما تلمس تغيراً قوياً في سلوكياتك العلائقية مع الآخرين: تقهقر الخوف من الفعل، وعودة السلطة، والكرزميه، وتوكيد الذات وتقديرها والثقة بها.

أليست هذه الفائدة البسيطة كافية لكي تولّد لديك الرغبة؟

وزن الجسم

يلزمنا دائماً كفتين ليكون هناك ميزان ولكنهما
لا يزنان بتاتاً الوزن نفسه

يدل توازن الثقل المحمول على الساقين على الحيوية، سواء أكانت القدمان متباعدتين أم لا. بيد أن الغالبية العظمى من الناس الذين تشاهدهم في الشارع، أو عند موقف الباص، أو عند خروجهم من المدارس، أو عند وقوفهم في طابور طويل، ينقلون هذا الوزن إلى إحدى الساقين.

فما هو السبب؟ الساقان هما عمودا المناخ العقلي، فإذا خشيت أن تفقد السيطرة على انفعالاتك، تخطو الساق اليمنى خطوة إلى الأمام فيستند وزن الجسم على الساق اليسرى التي أصبحت في الخلف.

ينبغي إحكام السيطرة على الدماغ الوجداني للحد من تأثير هشاشة الانفعالات على سلوكياتك.

لقد اكتشفت هذه الطريقة بينما كنت أشاهد بسذاجة برنامج منوعات على الشاشة الصغيرة. فأنا أتأثر للغاية بجمال الصوت أو بأداء مشبع بالانفعال. أستطيع وأنا واقف أمام

الشاشة الصغيرة أن أضبط حساسيتي بتحميل الساق اليسرى وزن جسمي. وإذا بدلت جانبيتي (وزن الجسم على الساق اليمنى)، أفقد السيطرة على انفعالاتي وتجيش عيني بالدمع بصورة تلقائية. اكتشفت ردة الفعل هذه مصادفة وقد اختبرتها بالطبع غير مرّةٍ فثبت لي أن الأفراد ذوي البروفيل الوجداني يؤثرون أن يكون وزن الجسم على الساق اليسرى، وأن الأفراد ذوي البروفيل الإدراكي[1] يلقون عادة بوزن جسمهم على الساق اليمنى. فإذا اضطرب الذهن المنطقي فالساق اليسرى هي التي تتقدم إلى الأمام لتلقي بوزن الجسم على الساق اليمنى المرتبطة بالدماغ الأيسر.

بمعرفتك لبروفيلك الوجداني أو الإدراكي[٢]، اختر دائماً أن تريح وزن جسمك على الساق المطابقة له: اختر مع البروفيل الوجداني الساق اليسرى، ومع البروفيل الإدراكي الساق اليمنى. لماذا؟ لأن نقطة ضعف الفرد الوجداني هي انفعالاته، أما نقطة انفصال الفرد الإدراكي هي ذهنه المنطقي. فبتحميل الفرد وزن جسمه على الساق التي يؤثرها يتم تركيز فاعلية الطاقات المركّزة في الملكات الإبداعية أو في الملكات الإدراكية بالاختيار. حسبنا أن نفكر في الأمر.

الساقان المشبوكتان بشكل زاوية قائمة

الساقان بشكل زاوية قائمة هي وضعيات عامة. إنهما تنبئان بغزو مفترض للأرضية، ويمكننا ترجمتهما باللازمة التالية: «لا أريد، أو أريد ولكن... لا أستطيع. نعم، ولكن لا!». هذا ملفوف أخضر وأخضر ملفوف. إن وضعية الساق بشكل زاوية قائمة هي مشهد حركي كلاسيكي دفاعي خاص بالذكور على الرغم من أن بعض النساء يخاطرن بمحاكاته. وهي تزيد في الأرضية الجسدية للرجل الجالس وتشكل له إذا صح التعبير حاجزاً دفاعياً مُوسعاً. سوف تحس دائماً أمام شخصية تمتلك السلطة أو تؤثر تأثير كبيراً للغاية على انفعالاتك بذاك الانطباع الغريب بأن أرضيتك قد تقلصت. وسوف تحس بنفس الانطباع «بالاتهام» إزاء حُكم الآخرين. تلك هي متلازمة كبش الفداء.

تسبب هذه المواقف بصورة شبه دائمة القيام بمصالبة الساقين بشكل زاوية قائمة، ويعزز شبك الأصابع على إحدى الركبتين الإحساس بانحراف المزاج وحماية الأرضية في ذات الوقت. (راجع فصل الركبتين).

1- انظر Les gestes du success, les mots de la reussite, pp.164 à 169.

٢- حسبك أن تحدد الإبهام المسيطر عندما تشبك أصابعك يحدد الإبهام المسيطر الأيسر فرداً وجدانياً، ويحدد الإبهام المسيطر الأيمن فرداً عقلانياً.

تُترجم الساق بشكل زاوية قائمة بوضعية استرخاء واستقبال حار زائفين. يبدو بشكل جلي أنك لست على الرحب والسعة، أو أنك لم تعد كذلك. لا تثق خصوصاً بوجوه الأفراد البشوشة الذين يتحدثون برقة مصطنعة. وهم مع ذلك لا يقدرون بعضهم بعضاً. يهمس المرائي قائلاً: «أنا منسجم معك تمام الانسجام». ومن جهتي لم أشبك قط ساقي بشكل زاوية قائمة في وجه متحدث أشعر أنني منسجم معه. وأنت؟

تفصيل مهم لا ينتبه له أحد

من الأفضل للمرء أن يموت واقفاً وبصحة
جيدة على أن يموت مريضاً وطريح
الفراش

زاوية الساقين على الأرض في وضعية الجلوس على المقعد.

تتيح هذه الوضعية تقديراً فورياً لمستوى جهوزية محاورك المستقبلية أو جهوزيتك أنت.

الزاوية الحادة: (أي عندما تكون أصابع القدمين وباطن القدمين مع الكعبين المرفوعين عن الأرض في وضعية التراجع تحت الكرسي). إن هذا التراجع كمن يحاول النهوض أو القفز من مكانه. وهو يشير إلى عدم جهوزية الشخص المراقب.

الزاوية المنفرجة: هي وضعية استرخاء. القدمان موضوعتان بصورة مستوية أمام الكرسي، وغالباً ما يصل ميلان الساقين إلى أكثر من ٤٥ درجة مئوية. تنبئ هذه الوضعية بجهوزية كبيرة.

الزاوية المستقيمة: الساق مثنية بشكل زاوية قائمة أو القدمان على الأرض. تشير هذه الوضعية إلى جهوزية بشرط توقيفي.

تعتبر هذه الملاحظات أساسية ولكن قلة قليلة من الناس يتنبهون لها، وغالباً ما يضيّعون وقتهم في إقناع محاورين غير جاهزين، وليس لديهم الجرأة ليعبروا بصراحة عن افتقارهم لهذه الجهوزية.

نصيحة المعالج النفسي الثانية

الساقان هما موضع السيطرة على الذات، وهما في حالة الألم علامة على فقد السيطرة على الأرضية العقلية و/أو الفكرية. ليس هذا قدر محتوم على الرغم من أن كثيراً من المسنين ينطبق عليهم هذا الوصف. ولهذا السبب ينصح الأطباء بالمشي وركوب الدراجة والقيام بالتمارين البدنية المنشطة للساقين. لا بل يقال أن ثلاثين دقيقة من المشي يومياً يمكن أن تجنبك الكرسي

النقال عندما تقترب من نهاية الحياة. إن حرية الحركة هي حرية أساسية مكتوبة في الدستور النفسي للأنا ولكن ينبغي أخذ جانب الحيطة من الـ «هو» الذي يريد لـ «الأنا» أن ترجع طفلة طاعنة في السن مصابة بالخور الاتكالي في نهاية حياتها، وأن تذعن لضرورة العودة إلى المرحلة الجنينية، أي أن تستسلم للموت. الأفضل للمرء أن يموت واقفاً ويصحة جيدة من أن يموت مريضاً وطريح الفراش. هذا هو رأيي الخاص ولا شيء يجبرك على أن تشاطرني إياه. تنتمي الساقان اللتان تمشيان إلى فرد يسيطر على الموقف، فلا تنسَ ذلك بتاتاً.

الربلتان

(النزعة القتالية)

ينبغي أن نتحلى بالشجاعة لئلا نصاب بالجبن

ربلتا الساقين مؤشر بصري لمعنى الجهد الذي ينبغي أن نبذله. سرعان ما تذوب هذه العضلات عندما يصبح الجسد قُعدة. وربلتا الساقين هما المكانان المفضلان للتوترات والتشنجات العضلية الليلية التي غالباً ما تكون مؤلمة، وتنمو البنية العصبية العضلية للربلتين أو تتوقف عن النمو تبعاً لتقلبات مستوى نزعتك القتالية. تذوب الربلتان مع التقدم في العمر في حالة التقهقر أمام الحياة، وتستمران في تجديد بنيتهما حتى سن متقدم إذا بقيت نشيطاً أو رياضياً. والتشنجات العضلية الليلية هي على سبيل المثال تنبيهات صادرة عن اللاشعور، فهي تنبئك بأن نزعتك القتالية تفتقر إلى الحفز. فأنت لا تبذل جهداً كافياً لكي تتقدم على الطريق الذي رسمته لنفسك، أو أنك استسلمت للجبن. إن أشد الفيروسات النفسية ضرراً على النزعة القتالية هي بلا منازع الحاجة لقياس كل ما يجب أن يبذل من جهد بالزمن.

الفرمتة الزمنية

تخضع تربيتنا بأكملها لهذه الفرمتة الزمنية للجهد. تُقسم الدراسات إلى سنوات وإلى فصول وساعات درسية. ويعتبر الرسوب سنة أو سنتين وصمة عار في جبين الذكاء. لقد رسب أحد أصدقاء طفولتي بصورة منتظمة في السنوات الجامعية الخمس التي تكلل بالحصول على شهادة مهندس

تجاري. وكان الجميع يسخر من حالته هذه. ونجح بعد ذلك بعكس جميع التوقعات، فقد كان يحتفظ بطاقته للحياة العملية على حد تعبيره. إن أوقات العمل محدودة بالساعات الخمس والثلاثين الشهيرة مع فترات توقف للغداء، وتسبب فترات التوقف هذه توتراً يؤدي في أغلب الأحيان إلى آلام معدية، لا بل إلى بعض الآفات. فالأمر الأمثل هو عدم أخذ فترة استراحة على الغداء لاسترجاع نصف الساعة والعودة إلى البيت مبكراً وإعداد وجبة عشاء شهية خالية من التوتر بهدوء تام. هل الزمن مستبد أم الإنسان هو الذي يستبد بذاته بتقطيعه للزمن إلى دوائر من النقانق؟ ينبغي ألا نقيس بتاتاً المسافة قبل اجتيازها، هذا هو المبدأ الذي أدعو إليه في مؤلفاتي كلها. إن الزمن ظاهرة موضوعية ولكنه يدار بصورة جيدة أو سيئة تبعاً لطريقة تناولك له ولطريقة شغلك له، وخصوصاً لطريقة استعمالك له بصورة منتجة. أنا لا أقيس بتاتاً الزمن الذي احتاجه لكتابة فصل من فصول كتابي. أعيد أحياناً قراءة نص عشرات المرات دون أن أكون راضياً عن نوعية الرسالة التي تضمنها. إن مسعاي تربوي قبل كل شيء، أي أن العامل الجوهري الذي يلعب دوره ليس الزمن المخصص للكتابة أو لوصف الحركات، وإنما هو نوعية المحتوى. فبقدر ما أمتنع عن قياس المسافة يقصر الزمن المخصص لكتابة مؤلفاتي. لا أستطيع أن أقدم تفسيراً لهذه المفارقة. وألاحظ، من جهة أخرى، أن نزعتي القتالية على خير ما يرام، وهي تجتذب وراءها قدرتي على مقاومة إحباطات الحياة الطفيفة.

حركة نمطية

تحك ربلة الساق والساقان مشبوكتان.

هذه وضعية حرجة ومطبوعة بطابع الحيرة والارتباك وهذه الإشارة الحركية شائعة أكثر مما يُظن. إنها تُوحي في جميع الأحوال بأنك تحتاج إلى مهلة للتفكير. إذا كنت غالباً ما تحك ربلة الساق في غرفة مغلقة فسوف تعلم من الآن فصاعداً أن هذه الرسالة تعني أن نزعتك القتالية لا تبدي استعداداً أمام الجهد الذي ينبغي بذله.

نصيحة المعالج النفسي

إن ركوب الدراجة الهوائية والسير في الجبال هما وسيلتان رائعتان للمحافظة على ربلتي ساقيك ورفع مستوى نزعتك القتالية. إن كنت تقطن في المدينة فصعود سلالم المترو أو سلالم العمارة التي تسكن فيها أفضل من الصعود في المصاعد. ولا تنس الدراجة الثابتة أمام جهاز التلفزيون لئلا تشاهد الأخبار المصورة كمن يشاهد عملية ثقب بصلة. وفي هذا الصدد لا يوجد للأسف جهاز تلفزيون يعمل حصراً عندما تشدّ على الدواسة وأنت أمام الشاشة، هذا ما يدعو للأسف حقاً. أعرض عليك أن تبرم صفقة مع ذاتك، وهي لا تلفزيون من دون دراجة ثابتة. فعندما

ترغب من الآن فصاعداً في سهرة تلفزيونية، ألزم نفسك بالسير على الدراجة طوال مدة الفيلم أو البرنامج الذي اخترته، كما لو أن جهاز تلفزيونك لا يمكن أن يعمل من دون هذا الجهد البدني. أنا لست إسكافياً حالي القدمين فقد عملت بهذه النصيحة قبل عرضها عليك. كم هذا رائع! لقد قلصت استهلاكي للصور التلفزيونية إلى أقل من ساعتين في اليوم في المتوسط بما في ذلك الأخبار المصورة بدلاً من ثلاث ساعات ونصف كسائر الناس. وأوجدت لنفسي ساعات راحة من أجل المطالعة والنوم باكراً، لأن نوعية برنامج ما وأنت تسير على الدراجة يختلف اختلافاً أساسياً عن نوعيته بعيداً عن الدراجة. فإن أنت عملت بنصيحتي فسرعان ما ستتأكد من ذلك بنفسك.

انتبه باستمرار إلى ربلتي ساقيك فهما المقياس الحراري الوحيد لنزعتك القتالية. فإذا أحسست بآلام عضلية ولو خفيفة عندما تبذل جهداً في صعود سلم أو عندما تسير على دراجة ثابتة في شقتك، فتلك إشارة ينبغي أن لا تغفلها. إنها تشير إلى هشاشة نزعتك القتالية وإلى اكتئاب طفيف. وإذا كان تركيزك لطاقتك النفسية طفيفاً أو سيئاً في نشاطك المهني أو في حياتك الخاصة فسوف تتراجع نزعتك القتالية على الرغم من ما تبذله من جهود بدنية داخل البيت أو خارجه. ولكن إذا كنت قبل كل شيء تقيس دائماً المسافة التي يتوجب عليك قطعها في كل مبادرة من مبادراتك، فأنت تجازف بتصفية قيمة جميع جهودك التي تقوم بها لكي تحافظ على نزعتك القتالية عند مستوى جيد.

ليست الشجاعة طاقة لا تنضب، فهي كالمال ينبغي أن نقتصد بها أو أن نستثمرها عن دراية.

أصابع القدمين

(الإحباط)

الإحباط هو محرك جميع التحديات

ترمز أصابع القدمين إلى الإحباط الجنسي وغير الجنسي. وهي أيضاً مناطق شبقية متفجرة لا يقصدها سوى عدد قليل من الأفراد على الرغم من أنها تستحق تماماً أن تُقصَد. ولهذا السبب يقدم صانعو الأحذية كل صيف خيارات كثيرة من الأحذية ذات الكعوب العالية التي تبرز أصابع القدمين ذات الأظافر المطلية، كما تبرز تقويسة القدم والمظهر العام لقدم المرأة.

إن أصابع القدمين الخالية من العيوب أندر بكثير من الوجوه الخالية من العيوب، ناهيك عن الأصابع التي تكون في منتهى القصر أو التي تكون في منتهى الكبر أو الملتوية جداً.

وإن أصابع قدم الطفل أكثر رشاقة من أصابع قدم الراشد في التقاط غرض ما بعشرين مرة. كما أن أصابع القدمين عند معظم الراشدين هي أجزاء جسدية خاملة. أما عند الراقص فمهنته متوقفة على القوة الأصلية لأصابع قدميه. ليس لأصابع القدم عادةً أعمال دقيقة تقوم بها كما هي الحال بالنسبة لليدين، ولكن نستطيع بالتدريب أن نكتب أو أن نرسم بأصابع القدمين. وقد أكبّ بعض الراشدين على مثل هذا النشاط، فقد كانوا أطفالاً مولودين لأمهات تناولن عقار التاليدوميد، ويطلق عليهم أيضاً اسم أطفال Softnon، وهو اسم الدواء الذي كان يوصف للنساء الحوامل في الستينيات، والذي كان سبباً في ولادات مشوهة لأطفال من غير ذراعين أو يدين.

تشكل موضة الأحذية المدببة ذات الكعوب العالية تهديداً لصحة القدمين. ولم تتردد بعض الأنيقات فيما مضى عن بتر الإصبع الصغير من القدم لكي يستطعن انتعال هذه الأحذية. يخلق مقدم الحذاء النسائي الدقيق شكلاً مغزلياً، ويغير الكعب العالي وضعية القدم فيجعله يبدو أقصر مما هو عليه. وباستثناء هاتين الحالتين الشاذتين تعود موضة الأحذية المدببة بشكل منتظم بين فترة وأخرى، وليس من قبيل المصادفة.

تترافق هذه الظاهرة مع الإحباط الاجتماعي ومع الشعور العام بفقدان الأمن الذي نعيش فيه منذ أن دخل الإرهاب إلى حياتنا بلا استئذان. يصور الحذاء المدبب مسبقاً خنجراً أو سلاحاً دفاعياً في وجه الاعتداء الجسدي الذي يتخوف منه عدد كبير من النساء. إنها أحذية اتخاذ جانب الحيطة والحذر.

الظفر الناشب

إن الأظافر الناشبة اعتراف حقيقي بالإحباط، وليست إهمالاً صحياً فقط. وعبثاً تخصص ميزانية لزياراتك الطبية إلى الأخصائي في أمراض القدمين، فسوف تستمر هذه الأظافر في النمو بصورة شاذة مسببةً ألماً شديداً. ولكي تكون قادراً على التخلص من الشعور بالإحباط يجب أن تكون قادراً على الاكتفاء. إنها ثورة عقلية ينبغي لك أن تنجزها لتصريف الإحباط من ذهنك وعواطفك. مما لا شك فيه أن الاستمرار في زيارتك للطبيب الأخصائي أمر يسير سهل. «إنك تهمل نفسك! إنك تخيب أملي!» يلقي الطبيب بهذا الحقيقة على الطاولة

كأنها ترسيم أولي لحدود تأسس شرخاً في حياة الزوجين. إن الشعور بخيبة الأمل هو أيضاً الشعور بعدم الرضا من علاقة غرامية لا تشوبها شائبة حتى ذلك الحين. ينسل الإحباط دائماً في الموضع نفسه: ستدفع أصابع القدم الثمن. كان جميع المرضى الذين استقبلتهم بسبب قصص عاطفية فاشلة يعانون من الأظافر الناشبة. هذا الذي كان ناقصاً!

بعض الصور الحركية

إذا تعرضت لحكة بين أصابع قدميك، وإذا كانت صحة قدميك على ما يرام فاعلم أن هذا الحك يكشف عن احتمال عدم شبع جنسي.

وإن إدخال خاتم في إبهام القدم اليمنى هو اعتراف بجنسانية مفرطة. وإذا كان الخاتم في إبهام القدم اليسرى فهو يشير إلى مطالبة من نفس النوع.

إذا كان لأصابع القدم أهمية أساسية في المحافظة على توازننا البدني، فإن أهميتها أقل بكثير على الصعيد الحركي، على أن هناك وضعية لأصابع القدم يمكن ملاحظتها عند المرأة التي نزعت حذاءها: فقد تمشي على رؤوس أصابعها مع ثني الأصابع في بعض الظروف. إن هذه الوضعية الخاصة هي رمز الإحباط الشديد.

لا يشي طلاء أصابع القدم بالحاجة إلى إظهارها، بل يشي بالبحث عن الشهوانية. فالمرأة التي تقوم بطلاء أصابع قدميها تؤكد حاجتها إلى الشهوات الحسية وأوقات الراحة المحسّنة عندما تسنح الفرصة. فهي تعشق الاستمتاع بالحياة وتركز طاقتها في حاضر متعتها وليس في مستقبل الرغبات الافتراضية. إنها تتخلى عن الطموح للرجل الذي يعيش دائماً في رغد العيش، وتتزوجه طمعاً بالأمن وتكتفي بالاستمتاع بالرفاهية التي يؤمنها لها.

محاورك واقف أو جالس، يسحق بكعب قدمه اليسرى
أصابع قدمه اليمنى، والعكس بالعكس.

أنت بإزاء فرد مستفز يبحث لنفسه عن ضحية. تخيل أنه الكعب وأنت تلعب دور أصابع القدم. يا له من دور سيئ!

نصيحة المعالج النفسي

لا شك أنك تعرف التعبير التالي: «أصابع القدمين على شكل مروحة يد». انزع دائماً جواربك عندما تعود إلى البيت، وباعد بين أصابع قدميك على شكل مروحة لمدة عشر ثوان، أو دقيقة قبل أن تنصرف إلى قراءة الصحيفة أو إلى إعداد طعام العشاء. وسرعان ما ستلاحظ أن شعورك بالرضا يفوق شعورك بالإحباط. أنت حر أن تصدق ذلك أو لا تصدق، ولكن إذا

أردت اختبار هذا التمرين فسوف تدرك أنه يكفي أحياناً أشياء قليلة لكي نتحرر من شعور مُشوش كالإحباط. هل أنت راضٍ عن نهارك؟ اسأل نفسك هذا السؤال بانتظام، وسوف تنتهي إلى رفض الإحباط الاعتباطي الذي تقاسي منه.

القدمان

(الاستقلال الذاتي)

كانت الأحذية في العصور القديمة ترمز إلى الحرية إذ أنه لم يكن يحق للعبيد انتعالها.

قاست نساء كثيرات الأمرّين لمنع أقدامهن من أن تكبر. يلخص بايرون تلخيصاً جيداً موقف الرجال التقليدي. يتحدث عن أقدام صغيرة كأقدام الجنيات «التي توحي بجمال الأشكال المتناظرة تناظراً تاماً» مثل قدم الصينيات المعصوبة فيما مضى أو «الزنبق الأصفر» الذي كان يبدو جميلاً للغاية في الخف المتناهي في الصغر والمزدان بالزخارف. كان يبدو كقدم الخنزير بالمعنى الحرفي للكلمة.

قضى وطره

للقدم بنية معقدة تدعو للعجب. فهي تتكون من ٢٦ عظم، و١١٤ من الأربطة، و٢٠ عضلة وظيفتها تأمين العمل الآلي لكل قدم. وقد وصف ليوناردو دافنشي قدم الإنسان «بتحفة ميكانيكية».

لقد اعتدنا على المشي بأقدامنا بحيث لم نعد ندرك أن مساحة صغيرة جداً، حتى لو كانت مضاعفة، تفلح في ضمان توازن الكل. فبالنسبة لشخص نمرة حذائه ٤٢، تكون مساحة السطح الذي يستند عليه جسم وزنه نحو ٧٠ كغ وطوله ١.٧٠م، أي ١٨٠٠٠سم^2 من جسم الشخص الراشد (٢٥٠٠سم^2 عند الوليد)، تكون مساحته مرتين ٢٣٤سم^2.

فلِمَ العجب مادام هناك توافق لجميع أعضاء الجسد فوق باطن أقدامنا على حد تعبير الأخصائيين بالأفعال الانعكاسية لباطن الأقدام.

تستخدم اللغة القدمين لوصف حالتين شائعتين:

وهما تعبيران يكرسان القوة الباطنية للقدم في مجال الغواية[1]

prendre son pied et faire du pied

«ويدل تعبير C'est le pied على منتهى السعادة!»

تشير حساسية باطن القدم إلى التغذية المهمة لأوعية هذا الجزء التشريحي من جسدنا. ومن يتحدث عن تغذية الأوعية يتحدث عن الحساسية الإيروسية. أنت تعرف العبارة التي تقول: «أغبى من قدميه»! ليس للقدمين مخ لكي تفتخران به، ولكن لهما في المقابل علاقة بالجنس كما سوف نرى. يحس جميع الأطفال الرضّع بمنتهى اللذة عندما يمصّون إبهام إحدى القدمين.

إن عرق القدمين مالح كماء البحر. وبسبب هذه الملوحة تلحس بعض الكلاب أقدام أسيادها. والإحساس الذي يحس به سيد الكلب جميل جداً. تخيل أن هذه العملية التي يقوم بها الكلب تقوم بها شريكتك، ثم تخيل تتمة هذه العملية الإيروسية جداً. أراهن أنك بدأت تفهم جوهر ما تعنيه عبارة: «prendre son pied» ترمز القدم بصورة عامة إلى الجنس.

ثمة اعتقاد شائع جداً مفاده أن القدم الكبيرة تنبئ بقضيب كبير للغاية عند الرجل. وتكشف القدم الصغيرة مهبلاً صغيراً عند المرأة. ربما يكون هذا التعميم ساذجاً، ولكن غالباً ما كان الحذاء يعتبر رمزاً لأعضاء المرأة التناسلية. كانت فتيات صقلية اللاتي يبحثن عن زوج يخلدن فيما مضى للنوم مع فردة حذاء تحت الوسادة. وكان العشاق الرومانسيون في القرن التاسع عشر يشربون الشمبانيا في أحذية عشيقاتهم لليلة واحدة. وما زالت هناك عادة أنكلوسكسونية تقضي بتعليق أحذية قديمة في مؤخرة سيارة العروسين الشابين.

وكذلك كانت تتسم أقدام الشابات الصينيات المعصوبة بالجاذبية الجنسية. كان يُزعم في الماضي أنه كلما كانت الأقدام صغيرة كلما كانت ثنيات المهبل رائعة. كان هذا الاعتقاد عارٍ من الصحة، ولكن التعذيب الذي كانت تتعرض له النساء كان يتفق تماماً مع رغبات هؤلاء السادة الرجال.

لقد كفّت في الواقع الصينيات المُعوّقات عن المشي أو كادت (لقد سُلبن الحرية)، وبقين تحت رحمة أزواجهن.

١- يشير كلا التعبيرين إلى الاستمتاع الجنسي - (المترجم).

قصة سندريلا الحقيقية

ترمز القدم بحكم وظيفتها التشريحية إلى الاستقلال الذاتي، ولم تنعم دائماً بحرية الحركة كما يحلو لها. أراهن أنك لا تعرف القصة الحقيقية لسندريلا. كان أحد الأمراء يفتش عن زوجة له. وكان على هذه الزوجة كي تستوي في مقاييس الأنوثة أن تمتلك قدمين دقيقتين، أي صغيرتين جداً.

وكان المعيار هو خف من «الفير vair»(فِراء بعض أنواع السناجب). وكان هناك شقيقتان ترغبان وتتمنيان أن يقع اختيار الأمير عليهما. لم تفلح الأخت الكبرى في إدخال قدمها في الخف فنصحتها أمها بقطع إبهام قدمها وقالت لها: «لن تحتاجين للمشي عندما تتزوجين الأمير، لذلك لن تخسرين شيئاً ذا قيمة كبيرة». عملت الابنة بنصيحة أمها ونجحت في إدخال قدمها في الخف المصنوع من «الفَير»، ولكن لسوء الحظ عندما خلعت الخف شاهد الأمير الدم يغطي جواربها فأعادها إلى أمها، فعرضت عليه الأخت الصغرى التي لجأت إلى بتر كعبها لكي تستطيع لبس الخف، ففضحها بالطبع منظر الدم الذي كان يسيل من جرحها. أخيراً جاءت سندريلا فكانت قدمها مطابقة تماماً للخف المصنوع من «الفَير». (الذي صار في حكاية ولت ديزني مصنوعاً من الزجاج de verre).

ينبغي أن نعلم أن هذه الأسطورة قد ولدت في الصين حيث كان رائجاً عصب أقدام بنات العائلات النبيلة. وكان مقياس الجمال الأساسي في نظرها هو صغر قدم الأنثى. وقد تعرضت الفتيات الصينيات الصغيرات من أجل تصغير حجم أقدامهن لمعاملة غير إنسانية. وكان الهدف من ورائها هو تصغير طول القدم إلى ثلث حجمها العادي.

حركات القدمين الإيقاعية

هناك وضعية يجب ألا نغفل عنها، وهي وضعية الوقوف والقدمان بشكل زاوية مستقيمة. غالباً ما تؤدي المراهقات الجاهزات على الصعيد الغرامي هذه الوضعية. وهي إشارة غواية ساخنة جداً. تُوجه الوضعية ثلاثة أرباع الجسد إلى الأمام فيبرز الجذع. تكشف القدم اليسرى إلى الأمام شخصاً شديد الحساسية والتأثر والنرجسية. وتكشف القدم اليمنى إلى الأمام طبعاً أكثر جرأة ومباشرة في مجال الغواية.

يتحكم الدماغ الأيسر (يانغ) بالقدم اليمنى، وهذا الدماغ أكثر انتهازية وأكثر حساباً لمصلحته من الدماغ الأيمن (يين). لم ألاحظ قط نساءً شابات لابسات كعوباً عالية جداً يؤدين وضعية الزاوية المستقيمة.

محاورك واقف في حالة الرقص. تشبك إحدى ساقيه عضلة الساق الأخرى. وقدم الساق المشبوكة تقف على رؤوس الأصابع.

يستند وزن الجسم دائماً على الساق اليسرى من أجل تفعيل المنطقة الدماغية اليمنى (الخيالية). وتدل رؤوس أصابع القدم اليمنى في حالة الرقص إلى انقطاع وقتي للدماغ الأيسر (العقلاني). وإذا عكسنا العلاقة بحيث تصبح القدم اليسرى في حالة الرقص ووزن الجسم مستند على الساق اليمنى، ينفصل الدماغ الأيمن ولا يعود الخيالي هو الذي يقود الرقص. بالتعميم، تؤكد هذه الوضعية تمام التأكيد أن كل واحد يعيش ما يجول في رأسه دون أن يشغل باله بما يجري في رأس جاره.

إن أطراف أصابع القدم في حالة الرقص هي وضعية شائعة عند الأفراد الذين يقضون أوقاتهم في فصل المخبر عن المظهر أو في تزييف قواعد اللعبة. وهذا يعني الكثير من الناس! يتفرد بهذه الوضعية الحركية زبائن البارات الذين يستندون على «الكونتوار» ليحفظوا اتزانهم، فهم يقلدون اتزاناً ضعيفاً على الصعيد الفيزيولوجي الذي يتوافق مع حالتهم العقلية.

يجلس محاورك على أريكة أو على متكأ وهو يضع قدميه تحت إليتيه.

قلما نصادف هذه الوضعية في إطار مهني، ومع ذلك فهي تعبر عن فقدان كلي للتأثير على الواقع.

ويعلن الفرد الذي يؤدي هذه الوضعية في ظروف استثنائية عن حاجته إلى الهروب من واقع معاش لا يتوافق مع ما يحس به، أو ما يحس به مسبقاً.

يعتاد المراهقون المجتمعون في ساحة القرية أو في حدائق المدينة على محاكاة وضعية القدمين تحت الإليتين. إنهم لم يعتادوا كثيراً ملامسة الأرض بأقدامهم، ولا ملامسة الواقع أيضاً.

خبر أخير تتزود به للسفر

كانت القدم اليمنى فيما مضى تعتبر طيبة ولطيفة بينما كانت القدم اليسرى تعتبر سيئة وعدائية. وكان يعتقد أن الله يعمل بوساطة القدم اليمنى، والشيطان بوساطة القدم اليسرى. يورد ديزموند موريس السبب الأساسي الذي يجعل جميع العسكريين ينطلقون بالقدم اليسرى في العرض العسكري. برأيه يُبدأ عن قصد بالقدم العدائية من أجل إظهار

عدوانية الجند. أنا عندي تفسير آخر لاختيار هذه القدم، وهو أن الفرد اليميني يهرب دائماً من جهة اليسار ويهاجم عدوه من جهة اليمين. وبتفضيل الانطلاق بالقدم اليسرى يمنع الضباط الجنود من الهرب أمام الخطر المحدق. تحتاج هاتان الفرضيتان المتنافستان إلى التأكيد أو التكذيب. ولا شك أنه سيأتي أحد القراء العارفين ليبعث لي بالجواب عن طريق ناشري.

فضول تشريحي نفسي

بأي قدم تنطلق في الحياة؟ إذا كنت تنطلق بالقدم اليمنى فأنت فرد نشيط ومغامر. أما إذا كنت تنطلق بالقدم اليسرى فأنت فرد تحترم قواعد المجتمع وتنفذ أوامر الغير.

راقب الناس من حولك. إنهم يتحادثون مع أحد الجيران أو مع أحد الزملاء ثم يفترقون. بأي قدم يفترقون؟ راقب زبائنك إن كنت تاجراً. بأي قدم ينطلقون في المشي عندما يغادرون دكانك؟ من الصعب التأثير على الزبون الذي ينطلق بقدمه اليمنى. أما الزبون الذي ينطلق بالقدم اليسرى فيمكن إغراؤه بحسم طفيف استثنائي عند زيارته المقبلة لدكانك. يعني هذا أن زبائن القدم اليمنى هم أكثر حرية من زبائن القدم اليسرى بالمعنى الشامل للكلمة. إن هذا النوع من المراقبة مثير جداً إذ يكاد يكون اختيار القدم ذا صلة دائماً مع السلوك العام للفرد الخاضع للمراقبة. بأي قدم تطأ الأرض عندما تترجل من الحافلة أو عندما تخرج من المترو؟ إذا كان ذهنك طليقاً فسوف تطأ الأرض تلقائياً بقدمك اليمنى أولاً. أما إذا كنت مشغول البال أو مهموماً فسوف تطأ الأرض بالقدم اليسرى أولاً. ليس لجانبية القدم دور على وجه الخصوص. بأي قدم تبدأ عند صعود الدرج؟ إذا كنت مهموماً فسوف تصعد بقدمك اليسرى، وإذا كان ذهنك طليقاً فسوف تعود إلى قدمك اليمنى.

إن القدم المسيطرة هي لازمة حركية ثابتة بصورة عامة. فالفرد ينطلق دائماً بالقدم نفسها، ولكن هذه اللازمة تتعرض للاضطراب في بعض الأحيان «عندما ننهض بالقدم اليسرى» على سبيل المثال.

الكعبان

(النجام)

لا يُغتصب النجاح بل يُستحق أما الفشل
فإنه يريح

الكعبان نوابض للجسد. يختبئ النجاح تحت كعبيك. إنهما موضعا صنوف النجاح أو صنوف الفشل الذريع. من الممكن أن يكشف الكعب الذي يؤلمك على سبيل المثال دون سبب ظاهر حالة فشل بيّنة. ينبغي عليك الانتباه لذلك.

يعترف لي جان بيير فيقول: «أتذكر أنني أشهرت إفلاس شركة صغيرة بصفتي مديراً لها وقعت ضحية عملية نصب، وكانت قد تأسست على أساس عقد الأسد. لقد تحملت طبعاً المسؤولية لقبولي التوقيع على هذا العقد باسم الشركة. أحسست بعد هذا الحدث الطارئ بآلام فظيعة في كعبي. ذهبت إلى الطبيب فقال لي أن أعمل صور شعاعية. كانت جميع الصور سلبية. لقد اختفت الآلام بسرعة تقريباً».

راقبت طريقة مشي عدد كبير من الأفراد في حالة الفشل فرأيتهم يجرجرون أقدامهم ويتجنبون ملامسة الأرض بكعابهم أولاً. تنزلق الأقدام وكأنها تسير على وسادة هوائية. يخيل لك أنهم يسيرون على بيض.

كلما راوح الكعبان في مكانهما، كلما أصبح نجاح من يمشي على رجليه واضحاً جداً.

تميل النساء الواثقات من جمالهن أو من التأثير الذي تحدثهن على الرجال إلى ضرب الأرض بكعابهن الطويلة. ألم يسبق لك ملاحظة هذه الحركة؟ وفي هذا الصدد تضرب بعض النساء أثناء المشي أرض الرصيف بحيوية بحيث تهتز الكتلة العضلية لربلاتهن. يتصف الرئيس شيراك بهوس مثير للدهشة عندما يقف على سلم قصر الإليزيه بانتظار ضيوفه، أو عندما يستقبل الصحفيين: إنه يرفع كعبيه عن الأرض بصورة منتظمة. تدل هذه الحركة على نفاد الصبر الموروث منذ الطفولة. بيد أن نفاد الصبر هذا هو أيضاً نقطة ضعفه في السياسة. ليس للإنسان مزايا فقط حتى لو كان رئيساً للجمهورية، بل له أيضاً عيوب، وهي التي تجعل رجل السلطة أكثر إنسانية في نظر الشعب.

القدمان تقفان على الطرف الخلفي للكعبين والساقان مبسوطتان.

تشير هذه الوضعية إلى الاسترخاء.

وتتأتى هذه الوضعية من الوهلة الأولى ومن الوهلة الثانية عن مناخ عقلي مستعفٍ.

القدمان منكفئتان تحت الكرسي ومستندتان على الأصابع دون أن يلمس الكعبان الأرض.

تعتبر هذه الوضعية أكثر الوضعيات كلاسيكية، وهي تشير إلى الشعور بالدونية وإلى الخوف من ألا تثير إعجاب الفرد الجالس أمامك.

تُرى هذه الوضعية في جميع الحانات وقت تناول الغداء طالما الرؤية أمامك مفتوحة وتمتد إلى ما تحت الطاولة. أذكر على وجه الخصوص أنني كنت أتناول الغداء في الـ Murat، وهو مطعم فخم يقع في الدائرة السادسة عشرة في باريس ويتردد عليه المشاهير. فقد لاحظت هذه الوضعية عند غالبية الزبائن الذين كانوا يتحدثون وهم محنيون فوق الطاولة. من جهة أخرى، لم ألاحظ قط هذه الوضعية عند من كانوا يصغون إليهم. كان يبدو المستمعون بالأحرى أنهم مُقررون أكثر منهم مُتوسلون. كنت أنا أنتمي إلى الفئة الثانية، وأتذكر تماماً أنني أخرجت قدمي من تحت الطاولة ورفعت كعبي عن الأرض. الحق يقال إن اهتمامي بلغة الجسد قد نمّى عندي ذاكرة ممتازة للإحساس بالحركة.

محاورك جالس ويضع أحد كعبيه على حافة مقعده وفخذه مرتدة إلى الجذع.

تدل هذه الوضعية على فرد غير ناضج. يتوقف كل شيء على السن. هل الذي يؤدي هذه الوضعية مراهق أم راشد؟ فإذا كان راشداً فهو فرد حائر في أمره قد فقد بوصلته حتى لو كان جالساً بثياب البحر على كرسي من بلاستيك في مقهى على الشاطئ.

نصيحة المعالج النفسي

إذا راقبتَ عن كثب الزبائن في إحدى الحانات وقت تناول المشهيات فسوف تلاحظ أن معظم كعابهم مرفوعة عن الأرض، وإن قسماً ضئيلاً منها ثابت على الأرض. تبلغ النسبة نحو ٩٠٪ للكعوب المرفوعة، و ١٠ ٪ للكعوب الثابتة على الأرض. إن نسبة الـ ١٠ ٪ تتطابق قليلاً أو كثيراً مع الناس الذين ينجحون عادة في عملهم. أما نسبة الـ ٩٠٪ فتتطابق مع الناس الذين يفشلون في عملهم أو يأبون المخاطرة بالنجاح.

إذا أردت أن تنجح في الحياة فأنت تعلم ما عليك أن تقوم به، وهو أن تبقي قدميك على الأرض في جميع الظروف. وسرعان ما سترى أن الفعل ليس في بساطة القول.

باطن القدم

(الواقعية والصفاء)

يُصرَف الصفاء بشكل أساسي في الزمن
الحاضر للصيغة الدلالية

احتفلت للتو بعيد ميلادي الخامس والستين، وتولد عندي انطباع مزعج بأنني أسير القهقرى نحو الموت. يجمّد هذا الواقع الدم في عروقي. عندما أفكر في ذلك أحس أن حياتي قد انتهت بجرة قلم. لقد قضيت حياتي وهماً لا أذكر منها لحظة صفاء واحدة. مرّ كل شيء بسرعة البرق، وشخت دون أن أشعر حقيقةً بذلك. كان عملي هو الشيء الوحيد المهم في حياتي، وكنت أشعر بالفخر في إعالة أسرتي ورؤية صغاري يكبرون يوماً بعد يوم. ثم أصبحت كبطارية مستهلكة لا تصلح لشيء وانتهيت في سلة القمامة كما ينتهي زيت غيار السيارة المستهلك. لقد صفعني الواقع صفعة جد قوية. وما أن هبت الريح العاتية حتى بدا لي وهم حياتي أمراً واقعاً أصابني بجرح بليغ.

وطأت الأرض بقدمي كبحّار ينزل من مركبه المشرف على الغرق. ولأول مرة منذ زمن طويل أحس أن الأرض تحت قدمي، وأن هذه الأرض هي مصدر كل صفاء. الأرض التي تحملنا والتي سأرقد فيها إلى الأبد. إن هذه الأرض هي الواقع الوحيد التي أشعرني باستعادتي لإنسانيتي. أشعر فجأةً برغبة في أن أعيش حياة أخرى وأن أغير سيناريو هذه الحياة لكي يطول الطريق ولا ينتهي على نحو مباغت. أشعر برغبة في أن أواجه واقعي وأن أتذوق طعم الصفاء كي لا أقضي نحبي كإنسانة غبية.

إن باطن القدمين هو الموضع التشريحي لتوازن الجسد، وهو أيضاً الموضع التشريحي النفسي للتوازن النفسي الجسدي. وهذا ما يبرر فائدة دراسة الأفعال المنعكسة الخاصة بباطن القدمين التي تنشد إعادة موازنة الطاقات وسوائل الجسد مروراً بباطن القدمين. إنه موضع حس الوقائع المقرون بالصفاء، ويا له من تزاوج غريب! تعادل حساسية باطن القدمين حساسية راحة اليدين إن لم يكن أكثر، وهو غالباً ما يرتفع عن الأرض بسبب هوسنا في مصالبة القدمين أو الكاحلين أو الساقين.

وباطن القدمين هذا هو الموضع الرمزي للصفاء الذي ينشده الجميع في كل مكان ويدوسونه بأقدامهم على غفلة منهم. إن الأرض هي تحته بالضبط، وهذه الأرض هي التي تضمن توازن الجسد وهي التي تنتمي إلى حس الوقائع والصفاء بالمعنى الشامل للكلمة.

يكشف الفرد الذي يجلس بانتظام وهو يصالب الساقين افتقاره إلى الواقعية طالما أن إحدى قدميه مرفوعة عن الأرض. ولكن هناك ما هو أسوأ من ذلك، فوضعية الجلوس التي يثني فيها الفرد قدميه أو إحدى قدميه تحت إليتيه هي وضعية تدل تماماً على عدم النضج. وعندما يؤديها الفرد في سن الرشد فإنها تكشف شخصية متطيّرة مولعة بالباراسيكولوجيا ويسهل التأثير عليها أحياناً.

لقد لاحظت غير مرّةٍ هذه العلاقة بين الوضعية التي نحن بصددها وبين هذا النمط من الشخصيات في المحاضرات التي كنت ألقيها في حلقات «الباراسيكولوجيا»، وكذلك أيضاً عند بعض النجوم الحديثي العهد بالنجومية الذين يدفعهم التلفزيون على رصيف مرجاني ضعيف نحو عاصفة نجاح غير أكيد، وغالباً ما يكون نجاحاً عابراً.

إننا في حقيقة الأمر نمشي على أقدامنا من الصباح حتى المساء دون أن ندرك أن هذه المساحة البالغة ٥٦٨سم² (بالنسبة للقدمين) تحمل جسماً يبلغ عدة عشرات من الكيلوغرامات في حالة توازن. يقدر أن باطن القدم تضرب الأرض أكثر من عشرة ملايين مرة خلال حياة نشيطة من دون إفراط. إن المشي أعجوبة يومية نجدها عادية ومع ذلك... يرتبط توازن وحركة الجسد بصحة جلد باطن القدمين في المقام الأول.

نصيحة المعالج النفسي

يوجد تمرين فعال في التنويم المغناطيسي الذاتي لتصريف الطاقات السلبية في الأرض، وهو تثبيت الساقين. والمقصود هو تخشب[1] جلد باطن القدمين في التراب مع عدم القدرة على رفع القدمين طوال مدة التمرين. يمتاز هذا التمرين بطرد البهائية الحامضية لعرق القدم. ويخفف تثبيت الساقين أيضاً من آلام انحراف الإبهام إلى الداخل أو إلى الخارج المعروف عند عامة الناس بحدبة القدم. وهناك فائدة لا ينازع أحد فيها (جربتها وجعلت عدداً كبيراً من مرضاي يجربونها)، وهي أن تكرار هذا التمرين يومياً يخفف من آلام الدوالي إلى أن يقضي عليها تماماً. أخيراً يتيح هذا التمرين الخاص استعادة إدراكنا لأرض الواقع التي ندوسها بأقدامنا.

١- التخشب هو تشنج مفاصل الجسد بالإيحاء.

رائحة القدمين بمثابة إمضاء شخصي

إن باطن القدم مع راحة اليدين هما من أغنى الأجزاء بالغدد المفرزة للعرق. وتتحسس هذه الغدد كثيراً بالتوتر فيزداد إفرازها بشكل كبير عندما نتعرض للتوتر. وهذه الرائحة المفرزة تكون من القوة بحيث تجتاز الجوارب والنعل فتترك أثراً يستطيع أي كلب اقتفائه بعد رحيلك بأسبوعين. وأكبر الظن أن الروائح التي تخلفها أقدام البشر العارية كانت في ماضينا البعيد تساعدهم في تحديد مكان أصدقائهم وأعدائهم على حد سواء.

قدرات الجسد الشافية

يمتاز جلد باطن القدمين المخطط (كما هو جلد راحة اليدين) بأنه لا يتلون باللون البرونزي بتاتاً. ولا يوجد حتى اليوم تفسير لهذا الشيء العجيب فيما يخص باطن القدمين على كل حال. تماثل حساسية باطن القدمين حساسية راحة اليدين ولكن ما ظننا بالذين يمشون على النار في جزر فيجي؟ إنهم يمشون على الجمرات وعلى الحجارة المستوية المسخنة تسخيناً حاراً جداً دون أن تحترق أقدامهم، ودون أن تحدث فقاعات حروق، ودون أن نشم شياط جلد أقدامهم. هذا لغز محير لا تفسير له حتى اليوم.

تناولت آن صوي في عود ثقاب من علبة ثقاب دعائية وقدحته لتشعل سيجارتها. وإذا بها تطلق صرخة تكاد تكون صرخة ألم. فقد قفزت قطعة من الكبريت نحو وجهها واستقرت في قزحية العين اليمنى. أحست بألم فظيع. اندفع الجميع نحوها وأنا منهمك بالدورة التدريبية في التنويم المغناطيسي الذاتي. فنقلت آن صوي مع إحدى المتدربات إلى العيادة لكي أمددها على الأريكة. رفعت لها جفنها فرأيت إصابة، وهي عبارة عن سواد عند مستوى البؤبؤ. سألتها: «هل ترين شيئاً؟» لا تميز آن صوي في الأشياء إلا من خلال غمامة، فقررت أن أنومها تنويماً مغناطيسياً لعدم وجود ما هو أفضل من ذلك. استدعيت بعد ذلك زوجها لكي أعلمه بما حدث. يجب أن يأتي لإحضار زوجته لأن حالتها لا تسمح لها بقيادة السيارة، وهما يسكنان بعيداً عن العاصمة. لقد ثُقبت قزحية العين ولكنني لا أدري إلى أي درجة. فاقترحت عليها برنامجاً يومياً يتضمن إغلاق العينين عدة مرات لكي لا تشعر بالألم (تخشب للجفون يمنع العينين من أن تفتح). شخّص أخصائي العيون عندها عطباً لا برأ منه، ووصف لها مرهماً للعين لتخفيف آلامها. أصيبت آن صوي باليأس. شجعتها بالهاتف على متابعة إغلاق

عينيها، وبعد ثلاثة أيام من الحادث التقيت بها لأجري لها تنويماً مغناطيسياً تخشبياً عميقاً. وبعد ثمانية أيام انقشعت الغمامة وكفّت العين عن رؤية الغمامة تماماً. ولما استشير الطبيب فرح «لفاعلية علاجه». طلبت من آن صوي في ألا تتحدث عن طريقتها في العلاج المغناطيسي الذاتي. كنت أعلم أنه بالإمكان الشفاء من حرق يصيب السطح الخارجي للجلد عن طريق التنويم المغناطيسي ولكنني كنت أجهل أن مثل هذه الإمكانية تُطبق على العينين بشكل خاص.

لقد رويت هذه القصة القديمة التي ما زالت عالقة في ذاكرتي لكي أتحدث ليس عن القدرات الغامضة لجسد الإنسان فحسب، (هذه القدرات خارقة كما هو خارق المشي فوق صف من الجمرات)، وإنما لكي أبرهن أنه إذا كانت هذه الظاهرة ممكنة، فإن الجسد يبقى المكان المقدس لجميع معجزات الشفاء العفوي. إن ما هو لغز كامل في نظري هو رفض الطب الكلاسيكي معالجة المحروقين بدرجة عالية بطرق التنويم المغناطيسي. فإذا كان بإمكان مشاة النار في جزر فيجي أن يمشوا على صفوف من الجمرات دون أن يصابوا بأذى، فيجب إخضاع استعدادهم النفسي لتحقيق مثل هذه البطولة للدراسة بصورة مفصلة من أجل تخفيف آلام المحروقين. بيد أن حس أطبائنا بالوقائع في كافة الجمعيات التي تتمتع بسلطات تقديرية أقل أهمية من الحقائق التي يتمسكون بها لكي لا يصبحوا عرضة للسخرية. ولعل دورة تدريبية في جزر فيجي تتيح لهم استعادة حسهم السليم.

تسطح باطن القدم

إليكم الفرضية التالية: يتأتى تسطح باطن القدمين عن سلالة من الأجداد كان إحساسهم بالواقع أو مستوى صفائهم في أدنى درجة. البؤس وسوء التغذية وأقدام حافية في جميع الأوقات وفي جميع الفصول! وقد ينتج تسطح القدم عن العجز على محاربة قدر غالباً ما يكون بائساً وينتقل من جيل إلى جيل. كان الملاذ الوحيد لهؤلاء الناس هو المدهش من الأحلام والقصص الأسطورية المتاحة لآذانهم وخيالهم فقط. لقد تم إحصاء، وكأنه أمر مدبر مسبقاً، نسبة ضئيلة جداً من الأقدام المسطحة بين أطفال العائلات الارستقراطية، ونسبة كبيرة جداً من الأقدام المسطحة بين أطفال العائلات الفقيرة والأطفال الذين يعانون من سوء التغذية.

نصيحة المعالج النفسي الثانية

ثبت دائماً قدميك على الأرض وأدرك على الخصوص أن هوس شبك الساقين يفصل إحدى المناطق الدماغية عن حس الوقائع. فشبك الساق اليمنى فوق اليسرى يعيق الدماغ الإدراكي (الدماغ الذي يحلل)، وشبك الساق اليسرى فوق اليمنى يوقف سير الدماغ الوجداني (الدماغ الذي يتخيل). إن انقطاع التماس بالأرض هو عُرّة حركية لا يمكن قهرها. وهو يحدث بصورة غريزية كلما وجد الفرد نفسه في حالة مواجهة مع الآخرين أو مع أفكاره المُشوشة. وإن التخلص من عادة شبك الساقين يمر بالتدريب ويمكنك تنفيذه بصحبة شريكك أو صديقك (صديقتك) الذي يعنى مثلك بحسه للوقائع.

من الرأس إلى العنق

موجز الفصل

اللحية

إعادة تقويم الأمور

إن إعادة تقويم الأمور هو رسم حدود بين الماضي والمستقبل

الفم

الغيرة

الغيورون مستمعون مخيفون

فهم لا يسمعون إلا ما نسيت أن تقول لهم، ولا يرون إلا ما تحاول إخفاءه عنهم

الشَعر

النرجسية

أضفى التلفزيون صفة القدسية على الحضارة المرئية، وأضحى الجمال مادة استهلاكية مبتذلة للغاية

الأهداب

الرأفة

تذكرني الرأفة بباقات قمصان من عصر آخر ينبغي دائماً تنشيتها حتى لا تكون شبيهة بالعمل الخيري

العنق

الثقة بالذات

النقرة

الثقة بالذات

لا يمكن لمن يسئ الظن بالآخرين بصورة منتظمة أن يثق بذاته

النحر أو الحلق

الخوف

الخوف طاقة أساسية وحافز لجميع صنوف الجرأة التي تقود إلى النجاح

الجمجمة

العظم القذالي

الشك

المرتابون جميعهم نحاف ومن الأفضل عدم الاعتماد عليهم

العظم الجداري

الحِداد

يُصرّف الحزنُ الماضي ويمهد الطريق لمستقبل يختلف دائماً عن المستقبل الذي حلمت به

العظم الجبهي

راجع الجبهة

قمة الجمجمة (اليافوخ)

التطير

عندما تهوي السماء فوق رأسك فإن أول من يتلقى الضربة هو يافوخك

الأسنان

مقاومة الإحباط

من الأفضل للمرء أن يكون مقاوِماً مُحبَطاً على أن يكون مُحبَطاً عاجزاً عن مقاومة الغواية

الجبين

المكان والزمان

ثمة مكان في العقل يتلاقى فيه المكان والزمان ويمتزجان، يسمى الحاضر

الخدان

الحنان

الخدان هما صندوق أمانات القبلات أو الصفعات

الخد الأيمن

الشجاعة

إنه الخد الذي ينبغي للمرء أن يديره لخصمه لكي يتحداه

الخد الأيسر

الكرم

غالباً ما يكون الكرم فعلاً نرجسياً أكثر منه فعل يدل على الرأفة

اللسان

غريزة حفظ النوع

إن اختيار الكلمات أفضل من اختيار الأسلحة

الشفتان

اللذة

اللذة والحظ جنتان تتمنعان على كل من يرفض ثقة الآخرين

الشفة العليا

الكذب أو الغضب

أينبغي أن نكذب لكي نتجنب الغضب أم ينبغي أن نغضب لكي نتجنب الكذب؟

تلك هي المسألة

الشفة السفلى

الجشع

حب الشهوات والحسد هما ثديا الجشع الذي هو أشد الخطايا الرئيسية السبعة قبحاً

الفكان

الثبات

الثبات هو مفخرة غريزة البقاء على قيد الحياة

الذقن

التحدي

الحياة التي تخلو من التحديات هي حياة فرد مخصي

الشارب

الارتجال

الارتجال هو المخاطرة بالفوز حيث غالباً ما تفشل الحيَل

الأنف

الفطنة والمهارة

يمكن للفرد أن يمتلك الفطنة والمهارة دون أن يمتلك مع ذلك حس الأعمال

الأذنان

أنانية ومُطالبة

تُشد آذان الصبية الذين لا يفكرون إلا بأنفسهم، الذين يريدون كل شيء مقابل لا شيء، وهم لا يساوون شيئاً على الإطلاق

شحمة الأذن اليمنى

الإيروسية

من دون مساهمة الإيروسية يصبح ما يبعثه الجنس على النشاط مساوٍ للنشاط الذي تبعث عليه ملعقة من زيت الخروع

شحمة الأذن اليسرى

الاستيهام

إن قوة الاستيهام خارقة. إنها تستطيع أن تحط بالواقع إلى مرتبة الخيال السيئ

الجفنان

السعادة

يوجد في كلمة «bonheur» «السعادة» «bonne heure» «ساعة مُبكرة»، وهذا دليل واضح على أن هذا الإحساس لا يمكن استهلاكه إلا في الزمن الحاضر للصيغة الدلالية.

بؤبؤ العين

الصدق

يعبر بؤبؤ العين عن صدق الانفعالات بمحضر من الكلمات الكاذبة وفي حضرتها

النظرة

«الكرزمة»

تنبع «الكرزمة» من النفس الإنسانية وأكبر الظن أنها البرهان الوحيد على وجودها

الحاجبان

إلهام وإبداع

الإلهام هو تصعيد لعاطفة الحب

الرأس

الرفض

الرفض أسهل دائماً من التفكير بحلول بديلة

الوجه

إثبات الذات

يندر أن يتطابق الوجه مع الحقيقة الباطنية. رخام من الخارج وسخام من الداخل

الصوت

وسيلة الإقناع الحصرية

يتحقق ما أؤمن به إذا كانت نبرة صوتي تحمل إيماني

اللحية

(موضع إعادة تقويم الأمور)

يغير المرء وجهه ليغير قَدَره

لماذا يبدد الرجال وقتهم في حلق لحاهم؟ يضيّع الرجل الذي يحلق لحيته يومياً منذ كان عمره ثمانية عشر عاماً إلى أن يبلغ الستين من عمره ٢٥٥٥ ساعة، أي ما يعادل ١٠٦ يوماً من حياته في القيام بهذه العملية. يقدم موريس تفسيراً لذلك: «إذا كانت اللحية ترمز إلى العدوانية وإلى هيمنة الذكر، فإن حلقها يومياً يشير إلى الرغبة في التخفيف من حدة هذا التسلط البدائي. يكشف الرجل بلا لحية حاجته إلى التعاون بدلاً من روح المنافسة». أقدم توضيحاً مختلفاً بصفتي أطلق لحيتي، وهو أن جميع الملتحين غشاشون يختبئون وراء لحاهم كي يحافظوا على مسافة للهرب. فهل تكون اللحية إذاً الموضع التاريخي للرجولة المهيمنة؟ كتب جون بولر John Buwler في القرن السابع عشر يقول «إن اللحية عطيّة من السماء، ولا ينشد من يحلقها سوى التشبه بالنساء. وهذا ليس عملاً معيباً فحسب، إنما هو عمل جائر ونكران للجميل نحو الله والطبيعة، إنه عمل يستنكره الكتاب المقدس...» وأظن أنني سمعت كلاماً مماثلاً لهذا الكلام من اليهود المتشددين الذين عرفتهم في الماضي.

اللحية كعلامة دينية ظاهرة للعيان.

تشكل اللحية المشذبة جيداً امتيازاً إغرائياً ونرجسياً.

«بما أن اللحية تشير إلى الذكر فإن تأثيرها الرئيسي هو تأثير بصري، ولكن لها تأثير آخر بصفتها ناقلة للروائح. تمتلك منطقة الوجه عدداً من الغدد، ويعمل الوجه الملتحي على حبس ما تفرزه هذه الغدد من روائح على نحو أفضل. وقد يؤدي ما تفرزه هذه الغدد من زيادة في الهرمونات عند بدء وظيفتها لأول مرة في مرحلة المراهقة إلى اختلال التوازن على مستوى الجلد الذي نسميه حَب الشباب. والمراهقون الأكثر نشاطاً على الصعيد الجنسي هم الذين يعانون من اندفاعات حب الشباب الأشد عنفاً». (موريس، سحر الجسد، دار نشر غراسيه)

وقد تكون لحية المتدينين المهملة غير النظيفة التي تفوح منها رائحة كريهة علامة على الاحترام نحو الله. أفلا يغطي رجل الدين تيهاً وعجباً وجهه بالشعر الكثيف لكي يتماهى بالكلي القدرة؟ من الصعب أن نتصور بأن شخصية جذابة مثل نيكولا ساركوزي تحلق ذقنها وهي تحلم بأعلى مكان في السلطة[1]. تمثل جميع الرسومات العابدة لرب التوراة بريشة فنّاني عصر النهضة شخصيات ملتحية. لماذا كان يسوع يرخي لحيته ولم يكن اللصوص يرخون لحاهم؟ الحق يقال إن حاخاماً أو إماماً من غير لحية هو خروج عن المألوف، وأمثالهما موجودون ولكنهم لا يوحون بالجدية. فهم كالموظف الإداري الذي يعمل في شركة متعددة الجنسيات ولا يرتدي ربطة عنق. تعمر الأفكار المبتذلة طويلاً.

لندع جانباً هذه المنازعات الحمقاء. إن اللحية في نظري هي موضع إعادة تقويم الأمور. يطلق المرء العنان للحيته بعد فشل شريحة من حياته، أو بعد حداد على شخصٍ ما، أو بعد حزن على إفلاس مهني. يغير المرء وجهه ليغير قدره. إن هذا التفسير هو بالطبع تفسير معاصر تماماً، وهو يتفق مع عصرنا الذي يفتقر إلى الأمن الحيوي. لقد أطلق جميع أصدقائي الذين أشهروا إفلاس شركاتهم، وجميع أصدقائي الذين انفصلوا عن شريكات حياتهم، وجميع أصدقائي الذين فقدوا عملهم بغتةً لحاهم بلا استثناء لفترة قصيرة أو طويلة. لقد أضحت هذه الكثافة الشعرية العنيدة التي كان لا بد من حلقها كل صباح تنكراً ووسيلة لإخفاء الحداد أو الحزن أو خيبة الأمل. ومن ثم أصبح تقويم الأمور من جديد طريقة سلوكية أو أسلوب عمل. إنها حرية جديدة في الوجود حسب مشيئة الرياح الموهومة.

اللحية «الدارجة»

لم تعد اللحية التي تترك مهملة لمدة ثمانية أيام دارجة كثيراً. فهي تمثل قناعاً ومكياجاً شعرياً للوجه. إن شكل اللحية في طريقه لأن يصبح فناً قائماً بذاته كاللحية المشذبة بالخيط الرفيع واللحية على شكل مدراة ثلاثية واللحية التي تقتصر على الشعر تحت الشفة السفلى والتي تكاد تماثل شعر العانة عند المرأة، ولحية قناع مهرج السيرك. ينبغي تمويه الوجه أو تغيير شكله أو محو عيوبه التي تكاد أن تكون واضحة جداً. وقد درجت من جديد موضة اللحية على الخدين على طريقة الأباتشي ١٩٠٠. لم يعد يحظى الوجه الحليق بالتقدير.

واللحية الكثة لها كيانها، وهي النموذج البدئي الأبوي في مخيلة العامة. هل كان Marek Halter سيؤثر في عقول قرائه لولا تلك اللحية شبه التوراتية التي يطلقها وكأنها علامة

١- سئل مرة بماذا يفكر وهو يحلق ذقنه كل يوم فأجاب بأنه يفكر برئاسة الجمهورية - (المترجم).

تجارية؟ لماذا لا يظهر أي مقدم برامج تلفزيونية أمام الكاميرا بلحية؟ يربي عدد قليل من ممثلي السينما لحاهم لفترة طويلة إلا إذا احتاج دورهم ذلك. ولا يوجد في الجمعية الوطنية (البرلمان الفرنسي) سياسيون ملتحون. إن اللحية الكثة في الواقع قليلة الانتشار عند الأفراد الذين تتسلط عليهم الأنظار أو المشهورين جداً في الأوساط الإعلامية.

هل تنافي اللحية الذوق عندما تظهر على صفحات مجلات الـ Pipole؟ الحق يقال إن معجبيهم قد لا يتعرفون عليهم عندما يظهرون بلحية. وتدفع هذه المجلات سعراً باهظاً لكي تحصل على حق نشر صور النجوم الذين يفتحون لها أبواب الرزق. لا يحب النجوم أن يعيدوا تقويم أنفسهم، ولا أن يتخيلوا بأن الشهرة قد تدير لهم ظهرها على جانب الطريق. فهل هذا هو مبرر غياب اللحية عند منشطي البرامج التلفزيونية؟

يحك جان بيير لحيته كلما توجب عليه اتخاذ قرار فوري. يعمل جان بيير منتجاً تلفزيونياً.

عندما يحك الملتحي وجهه فهو يعيد دائماً تقويم الأمور في ظل لحيته. إذا احتجت إلى تحليل الموقف فأطلق لحيتك إلى أن تعثر على الطريق الجديد الذي سيعيدك إلى جادة النجاح.

الفم

(موضع الغيرة)

هل كنت تعلم ذلك؟ تتوقف درجة ثقتك بذاتك على تواتر حركات شفتيك، فهي مرتبطة إذاً بغنى إيماءات الشفتين (أنظر الجزء المخصص للشفتين).

كلما كانت الشفتان جامدتان عند الكلام كلما كشف هذا الجمود فقد الثقة بالنفس، وغالباً ما يولّد الحاجة إلى إخفاء الفم خلف اليد. تعلم ضبط اللفظ عندما تتحدث وسوف تستعيد بسرعة البرق ثقتك بنفسك.

الفم هو موضع الغيرة، وهو أيضاً فتحة مخصصة للإحساس باللذة عن طريق الطعام (أو لمنح اللذة عن طريق القبلات، على سبيل المثال). يدل الفم الملتوي والشفتان المزمومتان والشدقان المرتخيان إلى فقدان الثقة بالنفس، أو الكره، أو المرارة. إن عدد الحركات

المعيبة التي تقمع حركة الشفتين لا تحصى. من جهة أخرى، نتبين على الفور فم الفرد الذي يؤثر الثقة أياً كانت مورفولوجيا شفتيه: ينسجم فمه دائماً مع باقي الوجه في جميع الظروف. وعندما يتحدث، يميل إلى ضبط اللفظ فيتحرك عدد كبير من عضلات الوجه. يقتضي الشعور بحيوية الوجه عند التحدث جهداً متواصلاً من الانتباه ولكنه جهد مثمر في نهاية الأمر.

نصيحة المعالج النفسي

لهذا أنصحك بتخصيص ثلاث دقائق يومياً لقراءة قصيدة أو نص أغنية تحبها فتقرأ بطريقة مبالغ فيها. وشيئاً فشيئاً تتحرر شفتاك الجامدتان. إن ما يصح على عضلات الجسم يصح أيضاً على عضلات الفم الدائرية.

إخفاء الفم باليد

إن هذه الحركة هي من الشيوع بحيث لا يمكن لأحد أن يتصور ما تعنيه بالفعل. إنها ليست كمامة موجهه لمنع الفم من الكلام. وسواء كان بملقط الإبهام والسبابة، أو بالقبضة المطبقة، أو بالسبابة وحدها، أو بكامل اليد، فإن ذلك لا يغير من معاني هذه اللازمة الحركية. ولكن ما هي المواقف الشائعة التي نضع فيها يدنا على فمنا بصورة غريزية؟ عند الإصغاء. عندما نعيد قراءة نص على شاشة الحاسوب، أو عندما نقرأ كتاباً. عندما نُباغَت. عندما نريد أن نخفي سخريتنا.

عند الإصغاء

إن اليد على الفم إشارة إلى الانتباه المعزز أكثر منها إشارة إلى الخدعة أو اللبس، في هذه الحالة بالتحديد. يتلقى الفم الأمر حركياً بأن يلوذ بالصمت لكي يستطيع العقل تحليل حديث المتكلم.

عند القراءة

لماذا نضع عموماً اليد على الفم لكي نقرأ نص رسالة كتبناها للتو على شاشة حاسوبنا؟ لأنه لا جدوى بتاتاً من الصوت في تصحيح الأخطاء الطباعية في الرسالة المذكورة. أو بالأحرى لأن اليد المكانية (اليسارية) تتيح لنا التركيز بشكل أفضل على معنى النص. وهذه ليست حال اليد الزمانية (اليمينية).

عندما تُباغَت

لأنه عندما تُباغَت بأمر جلل، أو نبأ، أو مكافأة على غير انتظار، تصاب الانفعالات بصدمة. فتمنع نفسك بصورة رمزية عن الصراخ أو تمتنع عن التلفظ بكلمة بذيئة. إنها عموماً اليد اليسارية للفرد اليميني هي التي تقفل الفم بصورة عفوية. وفي هذا الموضع ننصب فخاً للممثلين الرديئين الذين يضعون أيديهم اليمينية على أفواههم ليصطنعوا المفاجأة. بيد أن اليدين معاً تقومان في بعض الأحيان بإخفاء أسفل الوجه وكأنهما يقدمان له قناعاً لا يترك لنا سوى رؤية العينين. تمتص العينان الصدمة ولكن اليدين تحميان الفم بصورة رمزية من هول المنظر.

عندما نحاول إخفاء سخريتنا

هذه خاصة الأشخاص الذين يستنجدون بأيديهم لإخفاء قهقهاتهم. تكشف اليد اليمنى خجلاً أو إحراجاً يقوم المستهزئ بإخفائه. وتكشف اليد اليسرى شخصية مترددة. في هذه المناسبة، تضحك سيلين ديون - المغنية المشهورة - «من كل قلبها» وهي تخفي فمها بيدها اليسرى وتضرب فخذها بيدها اليمنى.

ليس ثمة أثر لسخرية في هذه الوضعية ولكن سيلين ديون مهرجة تحب أن تسخر من نفسها. فالسخرية إذا سلمنا بوجودها هي سخرية من الذات. إن مجرد ضرب الفخذ مصحوباً بالضحك هو إشارة إلى المؤانسة.

وضع اليد على الفم كلازمة ثابتة

تصبح هذه اللازمة الحركية ثابتة أحياناً عند بعض الأفراد الذين تكون حياتهم سلسلة من المفاجآت الحقيقية. لاحظت أن عشرات الخطباء أو الضيوف في استوديوهات التلفزة يؤدون دائماً هذه الحركة باليد نفسها. وعموماً فإن اليد اليسرى التي تخفي الفم هي يد الفرد الانفعالي الذي يفترض فيه الصدق، واليد اليمنى هي يد الفرد الذي يتسم بالغش ويفتقر إلى الصدق.

بعض الأفواه المخفية

يعلم رجال السياسة الذين يحبون أن يكاشفوا بعضهم البعض ببعض التفاصيل، سواء أكان ذلك جهاراً أم تحت أضواء كاميرات التلفزيون، بوجود أخصائيين في قراءة الشفاه يستطيعون حل شيفرة أحاديثهم. ولهذا يتساررون أمام الكاميرا وهم يضعون أيديهم على أفواههم. وبصورة عامة، فإن الأفراد الذين يخفون أفواههم خلف ستار أيديهم هم من أنصار

ترويج الإشاعات، ومن متعصبي Radio Couloir. فإغلاق الفم الذي تخرج منه الأسرار هو القاعدة أكثر منه الاستثناء. وقد انتقيت الأفواه التي هي أكثر تقليدية من غيرها، وسأبدأ بأبلغها وأشدها قوة:

يضع محاورك وهو مستند على مرفقيه إحدى يديه فوق الأخرى وإبهاماه الاثنان يسندان ذقنه. ويستند الفم على السبابتين الملتصقتين.

نلاحظ هذه الحركة المعاودة عند رجل السلطة. إنه يقيسك بناظريه قبل أن يصرفك أو قبل أن يضعك في موقف خطر. تخيل أن السبابتين سبطانتين لمسدسين من نوع كولت يخفيهما تحت إبطيه في قِرابين افتراضيين. تلاحقك عينيه بدقة بينما أنت تتكلم بكل براءة. إنهما عينان قد تقلص بؤبؤهما، ونظرته سوداء كليلةٍ ظلماء أو صافية كالثلج. لقد حكم عليك بالموت وأنت لا تعلم ذلك بعد.

يخفي محاورك فمه خلف يده المطبقة على شكل قُرن (اليد اليمنى أو اليسرى)، وهو مستند على المرفق.

تشبه اليد على شكل قَرن القِمع الموجه لمنعه من التعبير عن فكره. ينبئك محاورك أن مقابلتك تبدو له عقيمة. تشي هذه الحركة بعداوة حقيقية وتنبؤية تماماً. إن اليد على شكل قرن هي ترجمة حركية لكره مبطن.

يخفي محاورك فمه بملقط الإبهام والسبابة المفتوح كما لو أنه يكمّ أسفل وجهه، وهو مستند على مرفقه. وقد أطلقت على هذه الحركة اسم «الكِمامة».

إذا كانت الحركة باليد اليسرى فهو يحتمي على صعيد الانفعالات من حججك أو من قوة إقناعك.

وإذا كانت الحركة باليد اليمنى فهو يقيسك بعينيه ويبحث عن أفضل وسيلة يخدعك بها. إن الكمامة حركة شائعة وظاهرة للعيان في الحانات الراقية التي ترتادها الكوادر النشيطة وقت تناول الغداء.

يسند محاورك فمه بظهر أصابع يده، وراحة يده متجهة إلى الخارج، وهو مستند على مرفقه.

تخيل هذه الحركة في إطار مختلف كل الاختلاف! الطفل الذي يخشى أن يُصفع. إن هذه الوضعية هي وضعية الحائر في أمره والعازف عن الأشياء بصورة غامضة. لن يستقر محاورك على قرار. ينبئنا هذا المشهد الحركي في لغة الغواية بانعطاف فجائي أو بحب صاعق.

لا تنس البتّة أن معاني الحركات يتغير بتغير الإطار الذي قلدت فيه. تشير أيضاً هذه الحركة الخاصة التي تؤدى في أحايين كثيرة إلى عصاب القلق.

محاورك يستند على مرفقه ويخفي فمه ويمسحه بإحدى راحتي يديه.

الحالة الأولى: تغلق الكمامة الرمزية كل إمكانية للحوار. إنه يغلق فمه بالمعنى الحرفي للكلمة.

الحالة الثانية: تترافق الجرأة على قطع حبل الصمت الواقي (أو مقاطعة متحدث مجهول أو أكثر) تلقائياً بحركة قمع ذاتي للفم أو للشفتين. ويكاد لا يكون هناك أي استثناء لهذه القاعدة. يعود هذا المشهد الحركي بأصوله إلى بداية الطفولة، وإلى السبابة المثيرة للضحك التي كان يظن أنها تلحم الشفتين الثرثارتين كثيراً.

الغيرة هي من المزايا

الغيرة هي من مشاعر المحافظة على الحياة المفيدة جداً، وليست من العيوب القبيحة التي ينميّها الحساد في كل البلدان. ينبغي ألا تقمع بتاتاً نوبات غيرتك أو تعاقبها، بل ينبغي التعبير عنها جهاراً من دون تعقيد. لا تقل أنك لست غيوراً، أو أنك لست غيورة كهؤلاء المرائين الذين تزدحم بهم استوديوهات التلفزيون، والذين يكنّون الكره لبعضهم البعض. سدد إلى قلب الهدف! الغيرة شعور طبيعي ووقود ممتاز لدب الحميّة بين الجند، ولا تصبح عيباً إلا عندما تختبئ خلف ستار من الإعجاب الزائف. من البديهي أن أثور غاضباً عندما أرى أن كتاباً منافساً يحطم أفضل الأرقام في المبيعات بينما كتابي يراوح في مكانه. ولا عجب أن ينفجر المغني المبتدأ غيرةً من النجم الذي يعامله ببرود. إن هذا من الطبيعة البشرية، ويشكل حافزاً قوياً لطموح المغني الشاب الذي ما زال في بداية مشواره الفني. ليس المقصود هنا طمع الفقير بالغني. لقد فعل الغني ما يتوجب عليه لكي يحصل على الغنى، وربما لا يمتلك الفقير نفس أسلحته. قد يحسد الفقير الغني لكنه بالتأكيد لا يغار منه. عندما أتكلم عن الغيرة أقصد هذا الشعور الذي تحس به نحو زميلك الذي كان نجاحه أفضل من نجاحك بنفس المؤهلات في البداية. وأقصد الطالب الذي لم يأل جهداً للحصول على شهادة الثانوية فيفشل أمام زميله الذي لا يدرس بصورة جدية ويفوز فوزاً مجلياً. على الغيرة أن تؤكد ذاتها على هذا المستوى لكي تساعدك على النجاح. وعليك أن تستعين بهذا الشعور كما يملي عليك ضميرك من أجل تعزيز جهودك. كلا يا سيدي، ليست الغيرة نقيصة بل هي ميزة أساسية ينبغي أن نصونها.

يحق لنا أن نغار من صديق طفولتنا الذي أسر قلب أجمل فتاة في الصف. ومن الممكن أن نغار صراحة من بنت الذوات الخرقاء بعض الشيء التي أغوت أجمل شاب في المجموعة. ينبغي ألا يخجل المرء بتاتاً من شعوره بالغيرة بل عليه أن يجعل منها جسراً ليحقق أفضل ما حقق الآخر، ويمضي قدماً. ولكن لا تخلطن بتاتاً بين الحسد والطمع والغيرة، فالحسد هو غيرة العاجزين، والطمع هو حسد المتبطلين. أما الغيرة فهي محرك تقدم الفرد.

الشَعر

(موضع النرجسية والصورة العامة)

الشعر موضع الصورة العامة، وهو صالح لجميع التقييمات بفضل الزيارات المتكررة للحلاق، وهو يُحسّن المظهر الجمالي للوجه فيمنحه إطاراً يمحي جميع عيوبه أو يخفي الأذنين البارزتين. تزدان جلدة رأس الإنسان بما يقارب مئة ألف شعرة. والشعر الفاتح أغزر من الشعر الداكن. يرى ديزموند موريس أن رأس الفرد الأشقر يمتلك ١٤٠٠٠٠ شعرة. والأسمر ١٠٨٠٠٠ شعرة. والأحمر ٩٠٠٠٠ شعرة، وهذا مع ذلك أقل من الشعر الأشقر بنسبة ٣٦٪. هل هناك تفسير علمي لهذا الاختلاف؟ غالباً ما يقرن الشعر الأحمر بالجنسانية المفرطة. هل لهذا أساس من الصحة أم أن ذلك خرافة أطلقها ذوو الشعر الأحمر الذين غالباً ما يتعرضون للسخرية في مجتمعاتنا الغربية؟

الشعر في أثناء الحداد

عندما يصمم المرء على تغيير مجرى حياته، فمن الضروري طبعاً أن يغير شكل رأسه. ولهذا تدل عموماً تسريحة الشعر القصير الصبيانية على امرأة قد تحررت من ماضيها. لقد أسدلت الستار على شريحة من حياتها انتهت لتوها. وقد يكون هذا الحداد مرتبطاً بعلاقة انتهت بالفشل أو بالحاجة إلى إطلاق وجهها بعد تبدل جذري حديث كالمرض أو الانفصال. وتسريحة القنفذ الرائجة كثيراً عند المتسخين في مستهل القرن الحادي والعشرين؟ إن هذه التسريحة عبارة عن شعر قصير ينتصب في جميع الاتجاهات بفضل جل فعال. إنه القنفذ الذي يحمي نفسه بوساطة أشواكه. إن هذا النوع من تسريحات الشعر علامة على الرفض، رفض الفرد أن يكون حبيساً في قالب يفرضه نموذج أحادي الشكل.

وقد تشير هذه التسريحة أيضاً إلى أن الفرد يعيش فترة حداد وجدانية. هل المرأة أشد حساسية من شريكها للقطيعة بين الماضي والحاضر؟ ليس بالضرورة. تحتاج المرأة لأن تعيد خلق صورة جديدة لنفسها حتى تستطيع أن تباشر شريحة حياتية جديدة. فتغيير تسريحة الشعر هي وسيلة لتغيير كيانها تغيراً كلياً. ويطلق الرجل لحيته أو يحلق شاربه القديم المشؤوم الذي يصحبه في كل مكان منذ زواجه. يحتفل كل منهما بالقطيعة على طريقته الخاصة. زيادة في شعر الذقن هنا، والتقليل من شعر الرأس هناك. إن النظام الشعري قابل للتحول في جميع المناسبات، وهنا تكمن ميزته الأولى والسبب الأكيد الذي يجعله يرافق بصورة عامة تقلبات الحياة.

إن الشعر سلاح من أسلحة الوجه الاغرائية. والعلاقة بين الفرد وشعره هي علاقة نرجسية وشهوانية. فكلما أولى الفرد أهمية لشعره كلما انتمى إلى فئة الأشخاص الذين تتمحور حساسيتهم حول أناهم، باختصار شديد يُعنى محاورك بصورته العامة. يعتبر الشعر وسيلة للعودة إلى الصبا أو للمحافظة على هذا الصبا الذي يهرب منا كقدر محتوم. نوظف فيه طاقتنا الانفعالية فنفقدها أحياناً بصورة آنية في حالة الحداد الوجداني، أو بصورة نهائية بالنسبة للرجال عندما تصبح الحياة اليومية مزروعة بالعقبات ومصدراً للتوتر الشديد. إن تسريحة الشعر علامة قوية على الغواية ووسيلة لكشف الجو العقلي الآني الذي تسبح فيه عواطف صديقك أو صديقتك. وكذلك الحال فيما يخص لمعان الشعرة والحالة العامة لمظهرها. وعلى العموم، ترتبط طريقة تسريحك لشعرك بما يجري في عقلك[1].

الشعر المحجوب

صحيفة J.D.D. بتاريخ ١٩ تشرين الأول ٢٠٠٣

«يعرب الأساتذة الجامعيون عن قلقهم إزاء الضغوط التي تمارسها الجمعيات الإسلامية منذ بضعة سنين: تنوية الهيئات الانتخابية، تعليق الدروس من أجل الصلاة، تنظيم معونات لصالح الحركات الأصولية، مَعارض معادية للسامية، تحريم موضوعات درسية». وتثير الصحيفة في مكان آخر حالة ليلى وألما، وهما فتاتان من أصل يهودي وإسلامي تصران على الاحتفاظ بالحجاب لإخفاء آذانهما وشعرهما وعنقهما، ولا يخفى على أحد أن هذه الأجزاء التشريحية مثيرة جنسياً، إذاً هي أجزاء من جسد المرأة لا يليق كشفها.

١- لمعرفة تفسير تسريحات الشعر النسائية المختلفة احيلكم إلى كتاب «Ces gestes qui vous séduisent».

يدعو هذا الكلام للسخرية، لكنني أعتقد أن هذا النهي الديني يخفي حقيقة تغيب عن ذهننا بصفتنا أفراداً في المجتمع الغربي الذي يبيح كل شيء ويتجه بقوة نحو «تحرير المرأة». ألا يزعجك هذا التعبير؟ ومع ذلك هو تعبير مثير للاهتمام. وكأن النساء كن سجينات السلطة البطريركية. الحق يقال إن الشعر جزء تشريحي مغوٍ عند المرأة بسبب تحولاته. وتُقرن الأذنان والعنق بشكل واضح مع وسائل إغراء تشريحية يرغب المسلمون المتشددون بإخفائها عن أعين الجميع. إن المرأة في تصورهم شيء ثمين ينبغي أن يخفوه كما يخفون كنزاً، وأن يحموه من أعين الآخرين. والمرأة في نظر المجتمع الغربي بطاقة دعوة يجب إظهارها والتدليل على مفاتنها الأكثر دقة بوساطة رموز جريئة تتعلق باللباس.

وتشكل قَصة الشعر في هذه الرموز امتيازاً جوهرياً. ومن هنا العدد المتزايد لصالونات الحلاقة.

إن ثقافة الحب عند المسلمين هي ثقافة استئثارية بامتياز. والحجاب هو وسيلة للحماية وليس أداة للتحدي والدعاية المغرضة. وقد أصبح الحجاب رهاناً لأن الدولة شبّت على دوابرها لفرض احترام قوانين الجمهورية. ومرة أخرى ننخدع بحقيقة المعركة، فليس الحجاب هو الذي يخلق المشكلة، وإنما المشكلة في الأئمة المتطرفين الذين يجدون تربة خصبة للإرهاب في شريحة من الناس لا يلتفت أحد إليهم في ضواحيهم. «و لكن أموال زائدة عن الحاجة، وكماليات، وأشياء جميلة جنباً إلى جنب مع البؤس والعذاب وخيبة الأمل، لأن الطبقة الغنية فاحشة الثراء، ولأن الطبقة الفقيرة في منتهى الفقر، وكلاهما لا يتعايشان.[1]»

لماذا نرى سكان الفضاء صُلعاً في معظم الرسومات التي تصورهم؟ فهل الشعر علامة مميزة للجنس البشري كما هو الأنف؟ وهل له وظيفة تشريحية محددة غير وظيفة تأمين حمايتنا من أشعة الشمس مادام في استطاعتنا الاستغناء عنه تماماً؟ لطالما خاف الإنسان من غزو كائنات فضائية. تمثل النساء هذه الكائنات الفضائية التي تنشر الخوف بين أظهُرنا. فهن بلا شعر مثل الرجال الخضر أو الزرق ذوي القامة القصيرة.

الشعر والسلطة

يحتفظ غالبية الرجال ممن يملكون سلطة حقيقية (مدراء عامون، إداريون كبار، رياضيون) بشعرهم الكثيف حتى سن متقدمة. ولا ينتمي السياسيون إلى هذه الفئة طالما أن سلطتهم غير مرتبطة بجدارتهم الشخصية بل باختيار الناخبين. هل هناك صلة حقيقية بين

1- La Voyageuse, Andrea H. Japp, Flammarion.

قوة شمشون والسلطة المكتسبة بعد جهد طويل؟ لماذا الرؤساء الأمريكيون يماثلون المدراء العامين الفرنسيين؟ بوب وروبير كينيدي، كارتر، ريغان، كلينتون، بوش، كيري، إلى آخره...

لماذا يفقد معظم السياسيين الفرنسيين شعرهم؟ ليس لفقد شعره فيما وراء الأطلسي القيمة نفسها في ديارنا. فإذا كان الرأس الأقرع كارثة حقيقية في بلد بيل غيتس، فهو مقبول جداً تحت سمائنا.

إن الصورة العامة طاقة أساسية ومادة غذائية ممتازة لتسريع نمو الشعر بصورة منتظمة. وهي تضاهي في قوتها قوة الحب. عندما يكفّ الفرد عن حب ذاته يطلّق فرص نجاحه ويفقد سلطته الاغرائية. وقد يكون سقوط شعره المبكر ناجماً عن شكل من الأشكال الاستسلام أمام الحياة.

مما لا شك فيه أن الوراثة تتحكم على نطاق واسع ببعض أنواع سقوط الشعر، فليس لها إذاً أيّ صلة بجدارة الفرد أو بكفاءته على النجاح الحيوي. ولكن؟

هل يمكن أن يكون هناك علاقة سببية بين الزعامة وبين نمو الشعر؟ أم أن الأمر يتعلق بميزة من ميزات الكرزمة الجانبية؟ قد يكون هناك طريق يجب أن نسلكه ولكن على علم الجنس الجديد أن يؤكده. كان السياسيون دائماً مستهلكين كباراً للجنس، أي منتجين كبار للتستوسترون (الهرمون الذكري). لا توجد إحصائيات حول عدد النساء (أو الرجال) اللاتي يعشن حياة هامشية في فراش وثير بفضل سخاء عشيق موسر، وهو من جهة أخرى متزوج من زوجة (أو هي متزوجة من زوج) زواجاً قانونياً. إن هذه الظاهرة ليست جديدة. تنتج الحاجة إلى الجنس عن التوتر في السلطة وعن المسؤوليات المتولدة عنها، وللعلاقات الجنسية مفاعيل متعددة: مفعول مضاد للاكتئاب، ومفعول مضاد للقلق، ومفعول مضاد للتوتر، ولم يعد هناك حاجة إلى البرهنة على ذلك.

يقبل عدد كبير من نجوم الأغنية بعروض المعجبين الجنسية غير المقنّعة بعد نهاية الحفل للتخلص من توتر يكون مخيفاً في بعض الأحيان. إن هذا الموقف (غير الأخلاقي من حيث المبدأ) هو أفضل طريقة لمحاربة مرض خصوصي جداً يجهله الجمهور، ألا وهو كآبة نهاية الحفل. يُعتبر الظهور على خشبة المسرح لحظة تنبه وقلق مطلق لأي فنان كان. عليه أن يغوي ويرضي جمهوراً ينتظر دائماً المزيد من معبوده. يكون الضغط في أعلى ذروة له، وخصوصاً أن إسدال الستار صعب لا يطاق. فمن شأن علاقة جنسية سريعة أن تحارب محاربة فعالة الكآبة التي تصيب الفنان على حين غرة.

العودة إلى شعر شمشون

الشعر موضع النرجسية والصورة العامة التي ليست سوى مرآة لصورة الذات. نرجسية أم حب صورته الذاتية! هل هذا أمر عديم الشأن؟ لم تعد النرجسية تعتبر تضخيم للأنا في مجتمع مرصود للصورة البصرية ولدكتاتورية الطّلة. على المرء أن يتصف بصورة جمالية رائعة لكي يقع من نفوس الآخرين موقع الإعجاب، وينتمي الشعر إلى هذه الصورة. وإذا انتفى الشعر البراق فالرأس العاري المحلوق حلاقة جيدة وحزمة من الشعر تحت الشفة السفلى مشذبة جيداً هما ما يوحي بذلك تمام الإيحاء.

أريد أن أصدق أن قصة شمشون المؤسفة التي وردت في التوراة فيها شيء من الحقيقة. لقد فقد قوته لأن عشيقته دليلة قصت له خصلات شعره في أثناء نومه. إن هذه القصة التوراتية رمزية جداً. فالقوة والسلطة قد خرجتا من قالب واحد. تشير الرسالة إلى أن من يفقد شعره يفقد سلطته على قدره. ومن حسن الحظ أن العلم يقدم لنا اليوم إمكانيات متعددة لاستعادة شعر حقيقي عن طريق عملية زرع الشعر الميكروية. باختصار، لم يعد الصلع حُكماً بالموت على سلطة الغواية عند الذكر. فأمثال شمشون يستطيعون اليوم استعادة قوة شعرهم من جديد (ومعها السلطة) بخضوعهم لعملية جراحية.

من الممكن أن يُعَاقب الشخص الذي يخون نفسه بتساقط شعره. وخيانة الشخص لنفسه هي قبوله بلعب دور ليس دوره لأسباب مالية، وليس لأسباب تتعلق بالبقاء على قيد الحياة. يود معظم الموظفين الذكور أن يعيشوا حياة غير تلك التي يعيشونها. وقد أثبتت الإحصائيات أن عدداً قليلاً منهم يحتفظون بشعرهم الكثيف حتى سن التقاعد. فلعل الغذاء الحقيقي لجلدة الرأس هو التوافق بين ما نفعل وبين ما نكون، وليست هذه حال غالبية الناس. بيد أن هناك استثناء فقد لاحظت أن الغالبية العظمى من المتشردين في الشوارع يحتفظون بشعورهم التي وخطها الشيب أحياناً على الرغم من أن ظروف حياتهم يرثى لها، وقد حيرني هذا الأمر. قمت بتحليل سلوكهم على أرض الواقع فأدركت أن معظمهم ليسوا تعساء بالدرجة التي نتصورها. لقد اختاروا أن ينبذوا أنفسهم من المجتمع لكي يحرروا رقابهم من التبعات، فلا يعود هناك أوقات دوام أو ضغوط، ولا يعود هناك بريد أو عنوان، ولا يعود هناك هموم أو مشكلات تحتاج إلى حلول. لا يتأمل المتشرد في مصيره، ولا يفكر في غده، بل يعيش كفاف يومه. فلِمَ يتساقط شعره؟ إن الصلع المبكر أو غير المبكر هو اضطراب الرجل الذي يفكر وليس اضطراب الرجل الذي يفعل.

أدعك بإزاء هذه الفرضية الأساسية التي لم أجد لها حلاً حتى الآن، ولكن يجب أن أُقر أن جل ملاحظاتي تقود إلى هذا التساؤل الوجودي: فيلسوف برأس أصلع أم ربّ عمل برأس مشعر؟

الأهداب

(موضع الرأفة)

تُقرن الأهداب بنرجسية الطفل البدائية (يُتباهى بطول أهدابه، ويصبح راشداً فيعنى كثيراً بصورته الاجتماعية). يبلغ عدد الأهداب المحيطة بكل عين مئتي هدب، وتُعمر من ثلاثة إلى خمسة شهور قبل أن تحل محلها أهداب جديدة. ويطول عمرها بقدر ما يطول عمر شعر الحاجبين. تلفت النساء ذات الأهداب المفرطة في الطول الانتباه إليها (إلى الأهداب) بمكيجتها بوساطة المَسكَرا لكي تستطيل قدر الإمكان. فيقال أن لهن عيون كعيون الغزلان أو كعيون الألعاب المصنوعة من البورسلان.

وتميل النساء إلى الرمش بعيونهن لكي يظهرن بمظهر الساذجات، ولكنهن بصور عامة داهيات أكثر منهن ساذجات. احذر الأهداب المفرطة في الطول فهي تتصف بالمكر الشديد، والنظرات التي تخفيها تكون في بعض الأحيان ماكرة جداً تحت مظهر من السذاجة الشديدة للغاية.

هل لأن الأمر يتعلق بخاصية إنسانية في جوهرها كانت التصورات الإنسانية عن الكائنات القادمة من خارج كوكب الأرض مسلوبة الأهداب والحاجبين؟ نعلم أن الحاجبين يستخدمان كإشارات، فماذا عن الأهداب؟ فهل هي مجرد حافة تحمي العين وتحيط بها؟ أليس الجفن هو الذي يقوم بهذا الدور؟

يكاد لا يكون للأجناس البشرية ذات العيون المائلة في القارة الأسيوية أهداب. فالعيون محمية بفضل تحدب الجفون. وكلما كانت العينان بارزتين (ويقال جاحظتين) كلما كانت الأهداب طويلة وغزيرة. نفهم من هذا التفصيل أن الأهداب قد تشكل حماية إضافية ولعلها فقدت منفعتها مع التطور الوظيفي للجفون. إن طول الأهداب تفصيل مورفولوجي يستوقف النساء على وجه الخصوص.

وتساعد المسكرا والأهداب المستعارة على تكبير العيون الصغيرة أو على جلائها.

إذا كان للأهداب من وظيفة فهي تشير إلى الرأفة. تعمل الأهداب على حبس الدموع فتضفي على النظرة الإنسانية رطوبة مصطبغة بالرأفة نجدها في أحايين كثيرة عند العشاق

الذين أصبحوا لتوهم من ضحايا الحب من النظرة الأولى. فهل هي وظيفة وقائية ترمي إلى إثارة شعور الرأفة عند معتبرٍ محتمل؟ ولم لا؟ وهذا ما يجعل من الأهداب موضعاً للرأفة.

استطعت أن ألاحظ بأن تواتراً عالياً من اختلاج الجفون (و الأهداب لا محالة) يكشف شخصية أشد إحساساً بالرأفة من الشخصية التي تتصف بتواتر ضعيف لاختلاج جفونها. الحق يقال أن هذه الاختلاجات الجفنية لا تسترعي الانتباه لأنها تحدث بصورة خفية.

يعتبر فرانك كارلوتشي من الفاعلين الكبار في اقتصاد الحرب الأمريكية، وهو عرّاب صناعة الأسلحة الحربية، وصديق عزيز لجميع السياسيين الطامعين.

استجوب أكثر من مرة في إطار فيلم وثائقي ينتقد بشدة الرئيس بوش، فلوحظ أن هذا الشخص الذي يوزع وظائف بلا عمل في واشنطن يتكلم دون أن ترف عيناه. لقد كانت نظرته جامدة غير معبرة، وهذا أكبر دليل على خلوه من الرأفة.

وقد ثبت لدى الباحثين أن اختلاجات الأهداب المتقطعة إنما تنجم عن اضطراب انفعالي أو وجداني، وخصوصاً عندما يتلقى أحدهم خبراً مباغتاً مفرحاً أو محزناً.

عندما يتحاب شخصان من النظرة الأولى، يزداد دائماً تواتر اختلاجات جفونهما قبل القبلة الأولى تماماً وخصوصاً عند المرأة. ويقترن اختلاج الأهداب أيضاً برفِّ العين.

الغمز بالعين

يمكن وصف الغمز أساساً على أنه «إغلاق العين باتجاه ما». فإغلاق العين يوحي بالفعل أن السر لا يتجه إلا للشخص الذي ننظر إليه. وتبقى العين الأخرى مفتوحة للآخرين الذين أقصوا عن هذه الحميمية العابرة. لا يغمز المرء بتاتاً بالعينين بالتناوب، وإنما يغمز بهذه العين أو تلك تبعاً للسياق أو للشخص الذي تتوجه إليه الغمزة.

الغمز بالعين اليمنى

تعني هذه الغمزة: «أنت تروق لي»، ولكنني لا أجرؤ على مكاشفتك بذلك، لا بل أنني لست مدركاً حقاً. الحق يقال إن الغمزة تحدث بسرعة كبيرة وبعفوية تامة. ويمكننا أن نضبط آليتها ولكن النبأ الأكثر إثارة للاهتمام يأتي بالطبع من غمزة العين المرتدة، من غمزة من استهدفته. بالطبع، إذا وجه إليك فرد من جنسك غمزة فاتنة فلا تتصور على الفور أنك بإزاء أحد المثليين جنسياً Homosexuel

إذا كنت أنت من الغيريين جنسياً hétérosexuel. إن غمزة العين اليمنى مغوية بالمعنى الشامل للكلمة، وهذا يعني أنها تعبر أيضاً عن رسالة من دون تضمين. في هذه الحالة بالذات: «أنا أقدرك».

الغمز بالعين اليسرى

هذه الغمزة هي أشد رأفة وأكثر مشاركة، وهي تترجم التواطؤ بين شخصين دون أن تتضمن الغواية. يسبب النشاط الحيوي لغمزة العين ارتفاعاً طفيفاً للخد ولزاوية الشفتين المطابقة، وهذا ما يفسر أن حركة التواطؤ هذه لا تحدث إلا في جو من المحبة أو التقمص العاطفي.

العنق

(المنقرة)

الثقة بالذات

العنق هي الممر الضروري للارتباطات الحيوية بين الفم والمعدة، بين الأنف والرئتين، بين الدماغ والعمود الفقري أو القلب. وهي قناة أساسية على الصعيد التشريحي، وتتيح مجموعة عضلاتها المعقدة للفرد أن يهز رأسه ويديره ويحركه ويثنيه، إلى آخره... فالرأس موصّل لرسائل اجتماعية جوهرية على الصعيد الحركي.

وإذا رجعنا إلى لغة الجسد الرمزية نجد أن النقرة هي موضع الثقة بالذات. في الواقع، يقع هذا الجزء من العنق المتمثل بهذا الجو العقلي المثالي الذي ننشده جميعاً في موضع فقرات الرقبة السبعة الأخيرة من العمود الفقري كما سبق وذكرت في الفصل الثاني من هذا الكتاب. وهذا يعني أننا يجب أن نولي لغة النقرة الحركية ما تستحقه من أهمية.

عندما يشبك محاورك أصابعه فوق نقرته

فهو يخبرك بحاجته إلى الانتهاء من الموضوع بأسرع ما يمكن. لقد تزعزعت ثقته بنفسه. يعتقد ممارسو طقس الفودو[1] في هاييتي أن الروح تسكن في النقرة. وقد يكون هذا الاعتقاد هو ما دفعهم إلى استخدام العقود في أعناقهم لكي تحميهم من التأثيرات الشريرة.

تعتبر العنق في الحركات الإيقاعية، كما في طريقة ماتياس ألكساندر العلاجية، المفتاح الذي يسمح بتحريك بقية الجسد. وقد ابتدع ماتياس ألكساندر علاجاً يقوم على فكرة أنه بتغييرنا لوضعية العنق فوق الكتفين لا نشفى من بعض الأعراض الفزيولوجية فحسب،

١- وهو من الطقوس الإيحيائية (نسبة الحياة لغير الأحياء)، وهو منتشر بين السود في هاييتي وجزر الأنتيل - (المترجم).

وإنما نبرأ أيضاً من عدد كبير من التوترات أو الاضطرابات النفسية. فبالعودة إلى ما ذكرته للتو يصبح من السهل أن نفهم الرابط الرمزي الذي أقترحه بين الثقة بالذات وبين النقرة.

يتعرض الجسد في التنويم المغناطيسي الذاتي الوضعي، وفي أثناء ممارسة الغشيات التفريغية لارتكاسات تشنجية دون مشاركة طوعية من الفرد، وتنتهي الغشية دائماً بسلسلة من الحركات للنقرة ذهاباً وإياباً. والتواء العنق هو إشارة قوية على إصابة اعتيادية. فإذا تعرضت لهذا النوع من الاضطراب، يمكنك أن تعتبر أن لا شعورك يحاول أن يلوي عنق فقدان ثقتك بذاتك. «لقد أخفقت غير مرّةٍ في أعمالي، وقد سببت لي هذه الإخفاقات المتتالية التواءات عنقية متسلسلة. وكنت أتساءل دائماً إن كان هناك رابط سببي بين التواءات عنقي وإخفاقاتي؟»

أخبرني بهذه التفاصيل أحد المرضى الذين كنت أعالجهم. وكانت حالته هي سبب اهتمامي الخاص بهذه الإشارة النفسية الجسدية القوية للغاية. من منا لم يشتكِ قط من التواء عنقه؟ المشكلة هي أننا لا نتذكر بتاتاً الظروف التي حدث فيها التواء العنق. وقد عكفت أيضاً على دراسة الضربة المفاجئة على عضلات العنق التي يذهب ضحيتها بعض المصابين في حوادث السير. إنهم يضعون جهازاً لحماية فقرات العنق المصابة. كان جميع الأفراد الذين سنحت لي الفرصة باستجوابهم يعانون حقيقة من مشكلة فقدان الثقة بأنفسهم. فما هي الصلة بحوادث السير؟ يبقى السر قائماً إذ أنني استجوبت أيضاً أشخاصاً آخرين كانوا ضحايا حوادث خطيرة ولكنهم لم يشتكوا قط من ألم في فقرات العنق. يبدو أن نقراتهم قد قاومت الصدمة.

وباستقبالي ذات صباح طالباً (يدعى جيروم) في حالة فشل تام توصلت إلى قناعة بأن النقرة هي بالفعل موضع هذه الثقة اللعينة بالنفس التي نعزها جميعاً. لم يكفّ عن القول إنه ليس جديراً بالثقة، وإنه قد فقد ثقته بذاكرته وذكائه. كان يتكلم عن ملكاته الفكرية وكأنها لا تنتمي إليه. وكان هذا الشاب يعاني للغاية من ألم في فقرات العنق، وكان هذا الألم المزمن قد بدأ عندما رسب في امتحاناته النهائية في السنة الجامعية الأولى. أجريت له صور شعاعية وصور بالإيكو وكانت النتيجة سلبية. احتل جيروم دائماً المرتبة الأولى في صفه منذ المدرسة الابتدائية حتى المدرسة الثانوية. وقد قصم أول فشل له في الجامعة ظهر ثقته بنفسه بصورة فظيعة، وصدم صدمة مباشرة في حياته كراشد! وأصبحت ثقته بنفسه أثراً بعد عين! كانت صورته عن نفسه صورة طالب مثالي: «لقد تولد عندي انطباع بأن رأسي قد قطع بالمقصلة، قال لي والدمع يتناثر من عينيه. استقرت آلام الرقبة في غضون ليلة ولم تفارقني منذ ذلك الحين».

إن النقرة جزء أساسي من الجسد، وغالباً ما ندخل معها في نزاع دون وعي منا.

حركات النقرة

أعود بادئ ذي بدء إلى شبك أصابع اليدين فوق النقرة. يتعلق الأمر مسبقاً بتأثير رمزي من قبل الفرد الذي اتخذ قراره دون أن يخبرك به على الفور. وعبثاً تريد الاستمرار في إقناعه، فالأرض سوف تغور تحت قدميك. لقد تكونت لديه قناعة سيبقى متمسكاً بها بقوة أياً كان استنتاجك. ويصطنع أيضاً وضعية الهروب أمام التوتر فيتظاهر بالحاجة إلى الاسترخاء أو الهروب أمام الآخر ومطالبه. وبما أن النقرة هي الموضع الرمزي للثقة بالنفس فإننا نشبك فوقها أصابع أيدينا عندما تتزعزع هذه الثقة.

يمسك محاورك نقرته بيده اليسرى أو اليمنى.

يالها من مفارقة! إن هذا المشهد الحركي هو رمز «طقس جميل». تنبئ هذه الحركة أحياناً بنجاح الحديث.

يداعب محاورك نقرته (أو عنقه) بصورة ذاهلة.

إنه يزن نتائج مشروعك.

يستند محاورك على مرفقيه ويحوط نقرته بيديه وهو يسند رأسه.

هو على يقين من أنه لا يتوجب عليه احتمالك. يشعر أنه ليس معنياً بكلامك ويأسف لكونه خصك بوقته أو لكونه كلف نفسه عناء مقابلتك. إن هذه الوضعية هي أيضاً وضعية الانهزامي.

ينطاول محاورك بعنقه بطريقة مبالغ فيها.

نجد عادة هذه الوضعية في اللغة الحركية للتلاميذ الذين يجلسون في الصفوف الأولى من الصف، فهم يحلمون أن يرتفعوا إلى مستوى الأستاذ أو أن يتطاولوا بأعناقهم فوق بقية تلاميذ الصف.

يدخل عنقه بين كتفيه.

لا يحس أنه بالمستوى المطلوب عن حق أو عن غير حق. يتصف كثير من الفنانين الشباب حديثي العهد بالشهرة بهذه الغُرّة السيئة التي تشتمل على إدخال الرأس بين الكتفين عندما يغنّون أمام الجمهور أو عندما يقوم أحد مقدمي البرامج باستجوابهم.

النحر أو الحلق
(موضع الخوف)

تشعر بانقباض في حلقها. لم تعد تستطيع الرد على النميمة التي تستهدفها.

يعتبر علماء الأعصاب الحلق موضعاً للقلق، ويمكن ربطه أيضاً بالحزن والسوداوية. «أشعر بانقباض في حلقي»، أو «أحس بجفاف في حلقي»، أو «أمسكوا به من حلقه» عندما يُرغم الدائنون أحد المدينين على الإفلاس. إن من اللازمات الحركية المعروفة جداً عند الشخص الذي استولى عليه القلق هي أن يطوق أسفل عنقه بيده اليسرى. إن هذه الحركة هي حركة القلق بامتياز، وترجمتها على الشكل التالي: «أتوجس خيفة مما سيحدث لي».

بعض حركات القلق الشهيرة

يضع سبابته أفقياً على تفاحة آدم. إنه يقطع حبل وريده بالمعنى الحرفي للكلمة.

تكشف هذه الحركة فرداً يواجه مشكلات.

يطوّق نحره بيده اليمنى أو اليسرى.

لا تطوق اليد بتاتاً النحر دون أن يطفو إحساس قديم بالخوف على سطح الشعور. إنه بلا شك الخوف من أن يُدقّ. ولكن إذا كان محاورك يضع في أغلب الأحيان إحدى يديه على نحره فقد تشير هذه العُرّة الحركية إلى عصاب القلق. أما إذا كان يضع يديه الواحدة فوق الأخرى على النحر، فإن هذه الحركة تشي بفرد متطيّر بقدر ما تشتهي. والنحر هو أيضاً الموضع الخاص بمخاوف الطفولة.

تذكر في الختام أن جميع الحركات التي تفضي إلى النقرة لها صلة بدرجة الثقة بالنفس أو بدرجة فقدان هذه الثقة. أما جميع الحركات التي تتضمن النحر فتكشف قلقاً أو خوفاً ما.

الجمجمة

(الشك ، الحداد ، التركيز ، التطير)

المنطقة القذالية: موضع الشك

هل كنت على علم بذلك؟ غالباً ما يكون العجز عن اتخاذ القرار أو الصعوبة في اتخاذه سبباً في التهاب مؤلم لفقرات العنق. يقع المخيخ في المنطقة الخلفية من الجمجمة، وهو موضع الآليات التي تخفف من وطأة الترسيمات الإرادية.

يكشف حك العظم القذالي

جواً ذهنياً يرتع فيه الشك. ويترافق هذا الحركي أيضاً مع حساب ذهني وعملية تذكر في حالة توتر، مثل محاورك الذي يحك جمجمته بقلمه علامة على حيرته.

«هل كان حسابي صحيحاً؟ لنرى ذلك!».

العظمان الجداريان: موضع الحداد

يعشعش الحزن والسوداوية فيهما. ينم مجرد سند المرء لرأسه في هذا الموضع عن ذهن مثبط الهمة، لا بل ينم عن ذهن انسحابي.

ثمة وضعية تخص العظمين الجداريين، وهي تتلخص بإمساك الفرد لجمجمته بين يديه. نلحظ هذه الحركة عند الناجين من الكوارث. وغالباً ما لاحظت هذه الحركة في المحاكم حيث يكون الأشخاص جالسين على المقاعد الخشبية ومستندين بمرافقهم على أفخاذهم وأيديهم مثبتة على جماجمهم. يوحون لك أنهم يحملون بؤس الإنسانية بأكمله فوق رؤوسهم. إن العظمين الجداريين هما موضع الحزن، وتستجيب أحياناً الحاجة إلى وضع اليدين عليهما إلى اعتراف الفرد بغلطته.

عظم الجبين

عندما نضع يدينا على جبهتنا وكأنها كمادة، فهناك خطر حقيقي. ينزلق الذكاء ويعدو المنطق مسرعاً وتوصد أبواب الخروج. وتتخلى المعنويات عن مكانها للسوداوية ويتشتت التركيز في الجهات الأربعة. (راجع الجزء المخصص للجبهة من هذا الفصل).

اليافوخ (موضع التطيّر)

اليـافوخ (أو قمـة الجمجمـة) هـو موضـع الـشعور بتفـوق الإنـسان، وموضـع الـشعور الإنساني، وربما بالتعميم أيضاً موضع الروحانية. وهو على الأخص موضع التطير. دق على الخشب!

هل أنت محظوظ؟ إذا أقصينا تدخل المصادفة بصفتها تتحكم بالسرّاء والضرّاء، لأمكن اعتبار الحظ ريح طاقة إيجابية مرتبطة بدرجة تفاؤلك. يلمس الفرد جمجمته إذا لم يستطع أن يلمس الخشب لكي يجلب لنفسه الحظ. تدل القبعة التي يضعها اليهود باستمرار على قمة رؤوسهم على الاحترام الديني. إنها تغطي اليافوخ. وينزع المسيحيون قبعاتهم عن رؤوسهم في بيت الله، والمسلمون أحذيتهم قبل دخول المسجد. وسواء نزعنا أم وضعنا، فينبغي دائماً التعبير عن احترامنا لله بفعل ما أو حركة ما (إشارة الصليب، وضع اليدين أثناء الصلاة، تأرجح الجسم). هل هذا واجب ديني أم تطير؟ تنظر جميع الأديان إلى اليافوخ على أنه موضع النفس الإنسانية. تكون المباركة الطبيعية أياً كان المعتقد بوضع يدي أحدهما على رأس الآخر. ينبغي على الروح أن تبقى في داخله. والروح شيء لا مادي، ولا نحتاج إلى برهان لإثبات وجودها. إنها موجودة لأن الإنسان بحاجة لأن يؤمن بها، ولا يمكن أن يكون الموت نهاية لكل هذه الحياة، فينبغي أن نقدم لها تتمة منطقية أملاً في الاستمرار بعد الموت. وقد أُوكل بهذا الدور إلى الروح. دين هذا أم تطير؟

إن جسد الإنسان آلة بلغت درجة من الكمال بحيث يستحيل الاعتقاد بأنه ليس سوى نتيجة حادث عرضي من حوادث الطبيعة. ومن الصعب جداً على الخصوص النظر إليه كأنه زيت سيارة مستعمل. ثمة لا محالة روح مستودعة في مكان ما، ومن هنا تأتي أهمية التطير وعلى الأخص الأديان. كيف؟ ألم تكن تدري أن الأديان تطيراً مقدساً؟ إنها في كل الأحوال مفيدة جداً عندما لا تكون الأمور على ما يرام، وعندما لا تعود البوصلة تشير إلى جهة الشمال.

الأسنان

(مقاومة الإحباط)

يسبب الإحباط زيادة في نسبة التوتر فتزداد ردود الفعل العدائية ضد الذات أو ضد الغير. ولكن ما تجهله بالتأكيد هو أن الإحباط أبّ جميع نوبات القلق اللاعقلاني التي قد تشتكي منها عند اللزوم. يولد الإحباط عدداً كبيراً من المشاعر المرتبطة ببعضها البعض كالغيرة والحسد والطمع والحقد أو الحاجة إلى الانتقام. ابتعد عن الوضع أو الجو الذي يبعث الإحباط، وسوف تتذوق طعم طمأنينة لا مثيل لها على الأرض. إن القول سهل، ولكن غالباً ما يكون من الضروري جداً لبلوغ ذلك أن تعيد تقويم سلوكياتك، وهذا ليس أمراً مضموناً مسبقاً.

يحتل التدخين مكاناً كبيراً في لغة الحركات، فبعض الأفراد لا يشعرون حقاً بالارتياح إذا لم يكن هناك سيجارة تشغل أصابع أيديهم وهي تحترق ببطء. ولكن لماذا تدخن؟ من السهل الإجابة على هذا السؤال، فيكفي أن تلاحظ بصورة ذاتية اللحظة التي تحس فيها بالحاجة لتدخين سيجارة. ما الذي يبرر هذه الحاجة؟ إنه الإحباط.

سأوضح لك ذلك: لُوحظ أن الأفراد الذين يقاومون الإحباط بسهولة ليسوا شرهين للطعام بتاتاً، وليسوا مدمنين على التدخين أو على تناول الأدوية، إلى آخره... وقد أجريت تجربة مثيرة للاهتمام في الولايات المتحدة على أساس اختيار أساسي أُقترح على فئة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين ٨ إلى ١٢ سنة. فقد خُيّروا بين إمكانية الحصول على قطعة حلوى على الفور أو قطعتين بعد ساعة من الانتظار. مما لا شك فيه أن الذين اختاروا الانتظار قد قاوموا الإحباط على نحو أفضل من أفراد المجموعة الأولى. وقد تمت متابعة المجموعتين عدة سنين، فلوحظ أن نسبة النجاح المدرسي بين أفراد المجموعة الثانية أعلى بكثير من نسبة النجاح بين أفراد المجموعة الأولى. ولوحظ أيضاً أن معظم أفراد المجموعة الثانية قد واظبوا على ممارسة الرياضة بعكس أفراد المجموعة الأولى، وكان معظمهم غير مدخن عند بلوغ سن الرشد.

وفي سن المراهقة كانت نسبة المدخنين بين أفراد المجموعة الأولى أعلى بكثير من نسبة المدخنين بين أفراد المجموعة الثانية. نستنتج من ذلك أن درجة عالية من مقاومة الإحباط تقف وراء بروفيل الفرد غير المدخن. فالامتناع عن التدخين يؤدي إلى نتيجة إيجابية، ولم لا؟

كيف نتعلم مقاومة الإحباط؟

بالكف عن قياس المسافة قبل اجتيازها كما ذكرت ذلك غير مرّةٍ في مؤلفاتي السابقة. أعلم أن الفعل ليس في بساطة القول. كيف لا تقدر الزمن الضروري لإنجاز مهمة عندما يستعجلونك لإنهاء ما لم يُبدأ به بعد؟ وكيف لا تقيسين المسافة التي عليك أن تقطعيها بالسيارة بين النقطة (أ) والنقطة (ب) عندما يضطرك زوجك للعودة إلى البيت؟ نحن نعيش بالتوافق مع الزمن الذي يمضي، الزمن الذي خسرناه أو الزمن الذي ربحناه. إذا كان تدبيرنا للزمن مرادفاً للفعالية في المكتب أو العمل فهو لا يسهم في نوعية العمل المنجز. يرتبط كل شيء بالهدف المراد بلوغه: فعالية أم نوعية؟ اعلم أن الأولى متضمنة في قائمة الثانية ولكن الثانية غير متضمنة في الأولى. إن استهداف نوعية العمل هو إقصاء كل شعور بالإحباط.

ويقدر ما تعلّم طفلك هذه القاعدة، ينظف أسنانه بصورة منتظمة ودون استعجال. فهل صحة أسناناً مرتبطة بموقفنا من هذه المقدرة على مقاومة الإحباط؟ ولم لا؟ إن ما يتيح لنا الفصل في هذه المسألة هو بروتوكول من البحث يربط هذه المقدرة بحالة أسنان الناس الذين نستخدمهم كمثال. لماذا لا نستعين بإحدى ماركات معاجين الأسنان؟ هذا إشعار موجه للباحثين الذين يفتشون عن مشروع بحث.

نصيحة المعالج النفسي

أؤكد لك أنه كلما استغرقت زمناً أطول في تنظيف أسنانك كلما تعلمت مقاومة الإحباط. جرب ذلك وسوف ترى أنني محق تماماً. ومن يهمل أسنانه من ذكر أو أنثى إنما يفعل ذلك خوفاً من الألم الذي ينتظره عندما يتوجب عليه الذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان، فيؤجل ذهابه متذرعاً بحادث طارئ مزعج. إن عتبة مقاومة الألم هي صورة عضوية عن عتبة مقاومة الإحباط.

يعتبر اليوم أن امتلاك أسنان ناصعة بيضاء جميلة ومصفوفة صفاً جميلاً امتيازاً لا غنى عنه على الصعيد المهني. فمسؤول التوظيف سيفضل فوراً للعمل مرشحاً ذا ابتسامة بيضاء على مرشح أكفأ منه بكثير ولكن أسنانه اصفرت من النيكوتين أو مزروعة كأنها طقم أسنان. وسوف يكون محق في ذلك دون أن يعلم إذ أنه يُلحق بالعمل شخصاً قادراً على الانتظار ساعة إضافية لكي ينال قطعتين حلوى بدلاً من قطعة واحدة. ما ذا يعني ذلك؟ يعني ذلك أن المرشح ذا الأسنان السليمة سيكون أهلاً لأن ينخرط في العمل بغض النظر عن نتيجة عمله. فهل سيكون أكثر جاذبية؟ أو هل ستكون أكثر جاذبية. بكل تأكيد! ومما لا شك فيه أن مسؤول التوظيف سيحس بعلو مكانته عند الشركة الزبونة بفضل اختياره لهذا المرشح. ولكن من يضع طقماً من الأسنان لسنوات عديدة من أجل تقويم ابتسامته، ومن يقضي

كذلك زمناً طويلاً في تنظيف أسنانه كل يوم بخيط أسنان سيكون قادراً على مقاومة الإحباط الذي لا يمكن تفاديه عند العمل في الشركة للمرة الأولى. كم مرة تنظف أسنانك في اليوم؟ كم مرة؟ إن هذا ليس كافياً!

الجبين

(موضع المكان - الزمان)

يبلغ حجم مخ الشمبانزي نحو ٤٠٠سم[٣]، ويبلغ حجم مخ الإنسان اليوم ١٣٥٠سم[٣]، أي ما يعادل ثلاثة أضعاف حجم أقرب الكائنات إلينا. وهذا النمو المخي، وخصوصاً في المنطقة الجبهية هو الذي منحنا هذا الجبين الخاص للغاية بين الأوالي. ولا يلتفت غالبية الناس لجمال هذا الجبين ولا يرون منه سوى الحاجبين اللذين يزيناه أو التجاعيد التعبيرية التي تحفره.

تساوي التجعيدة شريحة حياتية

يتغضن الجبين إلى الداخل عند ينبجس القلق. وتلاحظ تجاعيد الجبين إلى الأعلى عندما ترتسم أمارات الدهشة في الوجه. ولكن التجاعيد هي أيضاً طبقات متسلسلة من الشرائح الحياتية المعاشة في حياة واحدة، ولا يتحدد عددها سلفاً، وقد تصل إلى أربع أو خمس شرائح متمايزة. تطبع الحياة الوجه بطابعها، وما كان لتجاعيد الجبين وجود لو لم تكن ذات دلالة كما هي الحال بالنسبة لخطوط اليد.

الرجل الزماني والمرأة المكانية

ترتكز فرضية عدد التجاعيد المساوية لعدد الشرائح الحياتية المعاشة في أثناء الحياة على رمزية الجبين الذي يعتبر كياناً لا يتجزأ. إن الجبين هو موضع الزمان، ومن يتكلم عن الزمان يتكلم عن المكان إذ أن هذين المفهومين لا ينفصلان، كما أنهما أساسيان لإدراكنا الحياة والموت.

يتموضع الزمان في الجهة اليمينية من الجبين (المرتبطة بالمخ الإدراكي)، ويتموضع المكان في الجهة اليسارية منه (المرتبطة بالمخ الوجداني). وانطلاقاً من هذه المعلومات يصبح كل شيء مسألة أي من المرفقين تفضل في الاستناد.

فإذا كنت تميل إلى الاستناد على اليد اليسرى والمرفق الأيسر لكي تريح رأسك أو جبينك

فأنت تعنى بالمكان أكثر مما تعنى بالزمان.

أما في الحالة العكسية أي الاستناد على اليد اليمنى والمرفق الأيمن

فأنت بالأحرى فرد (رجل أو امرأة) سيد على الزمان أو عبد له. من السهل أن نفهم هذا الطرح الأخير أكثر من الأول.

إن الفرد الزماني (الذي يعتبر الزمان شيئاً جوهرياً) يقيس كل ما يفعله، وكل مكان يذهب إليه، وكل مكان يأتي منه تبعاً للزمن الذي يمضي. فحياته ساعة جدارية، لا بل تقويم زمني يمسك حسابه بدقة. إنه رجل «الزمن الذي يمضي دائماً بمنتهى السرعة»، واللازمة الأثيرة لديه المرأة التي تقول «ليس لدي الوقت لأفعل كل شيء». إن الزمن متواجد دوماً في خطابه. يقيس الفرد الزماني دائماً المسافة قبل أن يقطعها، بخلاف الفرد المكاني (الذي يفضل الاستناد على المرفق الأيسر) فهو ذو خيال، سابح في أحلامه، مبدع يعتبر الزمن تجريداً لا فائدة منه. يوجد في نظره الصباح والمساء، الليل والنهار، الشتاء والربيع، سن الطفولة وسن الرشد. يحب الفرد المكاني أن يأخذ وقته في كل شيء، ويكره أن يستعجله أحد لأسباب تتعلق بمواقيت العمل، وهذا ما يجعله يصل دائماً مبكراً جداً أو متأخراً جداً إلى مواعيده. وهو لا يقيس الزمن بدقة كما يفعل الفرد الزماني الذي يحسب حساباً لكل دقيقة. يحتاج الفرد المكاني إلى مساحة خاصة به، إلى مجال حيوي كي يستطيع أن يعيش حياته. وكلما كان هذا المجال مريحاً كلما كان زمنه مطاطاً ومفهومه عن الزمن غامضاً وخالياً من الضغوط. إذا أردنا أن نرى الأمور رؤية عملية على صعيد الحب، فالثنائي المكاني - الزماني هو ثنائي متوازن، والثنائي الزماني هو ثنائي متوتر أو يسعى إلى النجاح المهني من دون وازع من ضمير. وأما الثنائي المكاني فهو بالأحرى بوهيمي وليس معنياً كثيراً بالنجاح المهني بكل قوة.

عندما ينظر الفرد بعيداً باتجاه الشمس

فهو يؤثر اليد اليمنى لكي يحمي عينيه إن كان يقدّر المسافة التي تفصله عن نقطة المحرق.

وإن كان يقدّر المتعة أو التعب أو الضجر الذي سيجنيه من نزهته حتى تلك النقطة فهو سيستخدم اليد اليسرى.

إذا كنت في صحبة مشاة زمانيين وأنت من المكانيين، فسرعان ما ستشعر بالرغبة في الافتراق عنهم أو إبعادهم عنك بالمعنى الحرفي للكلمة. لا يتطلع الفرد الزماني إلا إلى إحراز البطولة أو إلى التحدي فهو يعدّ الكيلومترات. أما الفرد المكاني فعابد للطبيعة، لا ينشد سوى إشباع عينيه من المنظر الطبيعي الذي يراه. على أندية رياضة المشي أو المسير أن تضع في الحسبان هذا الفرق فتخف بصورة كبيرة مشكلاتها التواصلية داخل المجموعة. ينبغي بالطبع الموازنة بين مواصفات الزماني والمكاني من أجل إحلال جوٍ مفيد للجميع. أخيراً وليس آخراً، نصادف دائماً مكانيين أكثر في حانة القرية وزمانيين أكثر راكبين فوق درجاتهم الهوائية على الطرق الصغيرة للمحافظة على لياقتهم البدنية.

إن صيد السمك رياضة مكانية، والسياحة على الدراجة رياضة زمانية. إن العطلات الرياضية أو الثقافية عطلات زمانية، والاسترخاء على شاطئ البحر نشاط مكاني. إن القراءة نشاط فكري مكاني، والتلفزيون استرخاء زماني. بإمكاني الاستمرار على هذا النحو في كتابة عشرات الصفحات، ولكنني أراهن أنك أدركت الاختلاف بين هذين المفهومين. فكل نشاط إنساني مرتبط بالساعة الرملية هو نشاط زماني، وكل نشاط إنساني غير مرتبط بها ارتباطاً بيّناً فهو نشاط مكاني. أنت تنتمي من الناحية الواقعية إلى أحد هذين المعسكرين تبعاً للمرفق الذي تؤثره لتسند رأسك أو جبينك أو خدك أو ذقنك. فاختر معسكرك!

الزمان المنطقي والمكان الخيالي

كما أقترح تحديد موضع الذهن المنطقي وموضع الخيال. اعلم أن المنطق يتموضع على مستوى الفص الجبهي الأيمن، والخيال على مستوى الفص الجبهي الأيسر. وتتموضع مشاشة العظم أو منتصف الجبين بين الحاجبين تماما فوق جذر الأنف، وهي الموضع الرمزي للتركيز. تنشأ هذه الاختصاصات من مراقبة الحركات في المواقف. اطمأن فأنا لم أمصها بإبهامي. يسند بعض الأفراد وسط الجبين بأجزاء مختلفة من اليد كالأصابع وراحة اليد والقبضة. وقد سنحت لي الفرصة لمراقبة مئات الطلاب وهم في وضع الامتحان الكتابي فكان التماس المادي مع وسط الجبهة هو القاعدة ما أن يبدوا منعزلين ذهنياً عن الوسط المحيط بهم.

يبسط محاورك يده (اليسرى أو اليمنى) على جبينه وهو مستند على مرفقه.

ترمز حركة بسط اليد على الجبهة إلى اليد التي تضرب من أجل استعادة الأفكار المُشوَشة.

الخدان

(الشجاعة والإيثار والحنان)

نقرأ على خدود الناس درجة الإيثار (الجود بالنفس)، أو حس العمل الطوعي المنزه عن المصلحة تنزيهاً خالصاً، أو النزعة الإنسانية، أو التسامح، أو حس السخرية. ويمكننا بالطبع أن نقرأ فيها أيضاً عكس هذه الخصائص النادرة كالقسوة والأنانية والحقد وبغض المجتمع. لا تثق بتاتاً بالرجل (أو المرأة) ذي الخدين الغائرين الذي يطمئنك بشفقته، إذ أنه (أو أنها) مجرد منها. إن إدارة الخد الآخر سلوك شجاع، ولكنه سلوك إيثاري على وجه الخصوص.

يمثل الخد الأيمن الشجاعة، ويمثل الخد الأيسر السخاء، ويرمز الاثنان إلى الحنان.

الخدان الغائران

هل هناك خدان أشد تأثيراً في النفس من خدين ممتلئين لطفل؟ من المؤكد أن الخدين عند المسنين يغوران أو تحفرهما التجاعيد، ولكن ليس هذا عند جميع المسنين. وهذا بلا شك نتيجة ميكانيكية سببها تساقط الأسنان، ولكن أيضاً نتيجة نفسية تشريحية لثقافة الحنين المكثفة إلى الماضي. وقد يقف وراء ذلك ضمور مقرون بمرض جلدي. يفقد الأفراد ذوو الوجوه العريضة (ذوو العضلات) خدودهم مع التقدم في السن. تشير الخدود الغائرة إلى غياب الكرم، لا بل إلى التمحور الشديد حول الذات. وتُقرأ أيضاً عبارة الشخصية على هذه الوجوه التي حفرتها التجاعيد، وهي وجوه لشخصيات مجردة من الأخلاق، وقد قضت عندها حياة السلطة على أشد المشاعر الإنسانية بدائيةً. يحتفظ الكرماء مع تقدم السن بالخدود الممتلئة أياً كان التطور الطارئ على مورفولوجيتهم.

خدا الحنان

تحب الأيدي والخدود اللقيا غير مرّةٍ في اليوم، وخصوصاً عندما تبخل الحياة بالعطاء، وتغيب اللمسات. عندما يستند محاورك بمرفقه أو بمرفقيه على مكتبه أو على طاولة المقهى التي تفصلك عنه، سجّل أين يضع راحتي يديه. فإذا كان يضعهما فوق خديه فأنت بإزاء مستجدٍ وجداني. إنه يحتاج إلى الحب كما تقول كلمات الأغنية التي تغنيها France Gall.

الحاجة إلى الحب في مجتمع يجهر بسعادته من على الشاشة الصغيرة في أكياس من ماركة بونيكس. الحاجة إلى الحب في مجلات مصورة لا تعيش إلا من فضح الأسرار والخيانات الزوجية. الحاجة إلى الحب في مجتمع يرتعب من تهديدات الإرهابيين بالاعتداء عليه، ويمقت نفسه لأنه لم يحسن أن يحب ذاته. يعانق نجوم الفن الريح لكي لا يدخل الجلد في تماس مع الآخر، من نوع «أحبك، أيتها القحبة!».

من الصعب أن نتصور إلى أي درجة يكن الفنانون الكره لبعضهم البعض، بصورة ودية أو غير ودية. تكاد تكون الصداقات دخيلة في هذا الوسط الذي يتربع فيه المال سيداً على جميع الخدم.

إن قبلة الصداقة الحقيقية الوحيدة أو قبلة الحنان هي تلك التي ترافقها اليد على خد من نقوم بتقبيله. وهذه القبلات نادرة للغاية إذ أنها تبرهن على صدق الروابط أو الانعطاف نحو الآخر. فهل هذا هو السبب الذي يجعل من الخد أيضاً الموضع الأثير للصفعة؟ إن الصفعة إشارة إلى جرح وجداني عميق عند من يسددها وليس عند من يتلقاها.

الوجنتان

عندما نتكلم عن الوجنتين اللتين يصبح الخدان من دونهما امتداداً لحمياً مرتخياً، أقصد مجموع العظام الداعمة للخدين. تكون الوجنتان بارزتين عند البعض وغير ظاهرتين تقريباً عند البعض الآخر. وإن إبراز الوجنتين عند الجنس الآخر عن طريق المساحيق (المكياج) مهم جداً. لا يكفي أن تكون وجنتا المرأة عاليتين لكي تحس بحاجتها إلى «مكيجتهما». غالباً ما تكشف الحاجة إلى إبراز جزء من الوجه شيئاً من الطموح يصل إلى حد الوصولية عند المرأة التنفيذية في الشركة التي تعمل بها. لا تلق باللائمة عليها! فكل واحد يختار أسلحته ويلمّعها وفقاً لما يتمتع به من مزايا سواء أكانت مزايا مهنية أم مزايا تجميلية. على أنه يوصى كثيراً الزميلات ذوات «الوجنات المحتقنة» أن ينظرن بانتباه أين يضعن أرجلهن. إنها (الوجنات المحتقنة) متوحشة ما فيه الكفاية بطبيعتها. ينبغي بالطبع ألا نستنتج أن الاحمرار الطبيعي للمرأة الخجولة هو علامة على التطلع إلى النجاح على الصعيد المهني. من جهة أخرى، من المهم أن تدرك أن التوليد الاصطناعي لهذه البقع الصغيرة المحتقنة التي تظهر على خدود المراهقات أو على وجناتهن يمكن أن يكتسب معنى آخر عندما يتم محاكاتها في إطار مهني. يخبرنا المؤرخون أن الفتيات المخصصات للحرملك في سوق النخاسة كنّ يُبعن بسعر أعلى عندما تحمر خدودهن، فقد كان الرجال يعتبرون احمرار الوجه امتيازاً جنسياً.

الحق يقال إن هناك صلة غير مباشرة بين المقدرة على الاحمرار بسهولة وبين مفرزات المهبل. يوجد نوعان من مفرزات المهبل: المائية واللزجة. تكون مفرزات مهبل الفتيات الخجولات صاحبات الاحمرار السريع لزجة، وهي أشد إثارة بكثير من المفرزات المائية لمهبل الفتيات اللواتي لا يظهر عليهن الاحمرار بتاتاً أو يكاد. من المؤكد أن تجربة على أرض الواقع حصراً تتيح لنا تأكيد مثل هذا التفصيل الحميمي جداً.

إصبع الله

الغمازتان أو إصبع الله: هما وريثتا سلالة من محبي الضحك والمقالب الهزلية؟ ظاهرة نادرة لا يعرف أصلها التشريحي أو منفعتها المحتملة. ويمكننا الأخذ بعدة فرضيات:

- جميع المتحدرين من جذع مشترك، من قبيلة أو من أحد الجدود الذي نشر هذه العلامة الفارقة. وهناك غيرها من العلامات كالوحمتان على جانبي الفم، والبقع التي تنشأ عند الولادة، الأصيلة من حيث موضعها، وغمازة الذقن، وأسنان الحظ، إلى آخره...
- تلاحظ الغمازات خصوصاً عندما يكون الوجه باسماً أو عندما يكون الشخص على وشك الانفجار من الضحك. من هنا أتت فكرة السلالة من محبي الضحك أو المقالب. لقد احتفظ الخدان من كثرة الضحك بهذا الأثر المستديم لروح الفكاهة.

لا تنسَ أن إدارة الخد لمن يريد بك السوء هو علامة على الشجاعة وليس علامة على الرأفة أو على البرّ المسيحي، إذ أننا ندير دائماً الخد الأيمن في مثل هذه الحالة.

اللسان

(غريزة حفظ النوع)

اللسان هو الإصبع الحادي عشر المختبئ داخل الفم

اللسان عضو مدهش متعدد الوظائف. تغطي الحليمات الذوقية سطحه الخشن، ويتراوح عددها من ٩٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ حليمة. وتستطيع هذه الحليمات التمييز بين أربعة أذواق مختلفة: المالح والحلو في رأس اللسان، الحامض على جانب اللسان، المر في مؤخرة اللسان. ولكن اللسان هو أيضاً أداة للتواصل البصري (مد لسانك!) مع اضطلاعه بدور أساسي في عملية

النطق بالأصوات اللغوية. إن اللسان هو موضع غريزة حفظ النوع كما سوف ترى لاحقاً. فهو يصون الفرد بتقديمه له إمكانية التواصل مع أبناء جنسه، ويستخدم كأداة مهمة في التغذية. وهما ظيفتان أساسيتان لحفظ النوع: لسان من أجل الكلام وآخر من أجل الطعام.

تخيل للحظة أن الإنسان لا يمتلك لساناً يتيح له التكلم على الرغم من معرفتنا أن اللسان ليس وحده المتدخل في عملية النطق. عالم من الصمت، عالم من الإشارات الجسدية ذات معانٍ مبهمة، لأنه إذا اعتبرنا اللسان هو أصل التواصل الشفهي، أمكننا اعتباره أيضاً أحد الأدوات التي أتاحت للإنسان العاقل البقاء على قيد الحياة. لم يكن ممكناً لأي مجتمع أن يقوم لولا ملكة التواصل الشفهي. إن غنى اللغة هو عامل حفظ الجنس البشري، وقد أتاحت للشعر والديالكتيك والكتابة التعبير عن ألف إحساس وإحساس لدى الكائن البشري. فاللغة مرآة نستطيع أن نتأمل فيها تفوق ذكائنا البشري على أبناء عمومتنا من الأوالي. ولكن من يتكلم عن التطور يتكلم عن حفظ النوع لأن هذا اللسان الخبيث الذي تحبسه الشفتان في نهاية الفم هو أيضاً الموضع الرمزي والوحيد لغريزة حفظ نوعنا المتفرعة عن غريزة البقاء على قيد الحياة.

البقاء على قيد الحياة بأي ثمن كان

أنعمت الطبيعة علينا جميعاً بغريزة بقاء على قيد الحياة ولكن هذه الغريزة ضعيفة عند البعض قياساً بالآخرين. يعني البقاء على قيد الحياة العيش فيما وراء غباوة جنس بشري يخرب محيطه الحيوي كما يخرب طفل وَسِخ اللعبة التي أهديت له. تحتل الانبعاثات الغازية التي تسبب ارتفاعاً في درجة الحرارة ومبيدات الطفيليات في الزراعة وتلوث البحار بشكل منتظم الصفحات الأولى من الصحف التي تصدر كل يوم، ولكن جمهور القراء يولي اهتمامه لهزة أرضية تحدث على قاب قوسين من منزله وتبلغ قوتها ٥.١ على مقياس ريختر، أو لأحواض النباتات التي اعتراها الذبول، أو لانقطاع التيار الكهربائي لمدة ساعة واحدة. هل يُعقل ذلك؟ لقد كادت الكارثة أن تقع فوق رؤوسنا! وبينما يفرح الناس ببقائهم على قيد الحياة يستمر التلوث في الخفاء. يُنشر الخبران في صفحة واحدة إلا أن الخبر الأفدح يبتذل ويبرر منطقياً بينما تسلط الأضواء على الخبر الأقل فداحة ويُضفى عليه طابع الانفعال. إن هذا التعامل مع الخبر بمستويين ينقل تأثيراً سيئاً بالنسبة لغريزة البقاء على قيد الحياة عند الفرد. إنه يخفف من أهمية الخبر الأكثر مأساوية على المدى الطويل، حالة مستقبلية سيواجهها الإنسان في يوم قريب، ويضع في رأس الصفحة حدثاً فورياً لا تأثير له على صحته أو على مستقبله. وفي الوقت نفسه يشعر مشاهدو محطة فرانس التلفزيونية الثانية بالأسى لتدمير مدينة بومبيي منذ ألفي

سنة. وسكان هذه المدينة لم يحسوا بقدوم الكارثة لأن غريزة بقائهم خُدرت بالأخبار المضللة التي نقلتها إليهم السلطات المحلية آنذاك. لم يكن الخطر محدق بومبيي. وليس الخطر محدق بكوكب الأرض. للانبعاثات الغازية تأثير على ارتفاع درجة حرارة الأرض بصورة تدريجية، وقد رأينا ذلك أثناء القيظ الاستثنائي لصيف ٢٠٠٣، ولكن الظاهرة المناخية التي سُجلت لم تقتل في فرنسا سوى خمسة عشر ألفاً من المسنين. يا له من عدد تافه! وهذا ما يفسر أن غريزة البقاء على قيد الحياة في طريقها إلى الانقراض، وهي التي أتاحت للكائن البشري أن يصنع حضارة ذات تكنولوجية متطورة جداً. هل ينبغي أن نشعر بالقلق حيال ذلك؟ حري بنا أن نقلق من كثرة الديون التي ترزح تحتها ما يقارب سبع مائة وخمسون ألف أسرة فرنسية أو الديون التي يرزح تحتها سكان بلجيكا والتي تبلغ ٢٠٩٦ يورو عن كل شخص. هذه إشارة أخرى إلى انحراف مزاج مرتبط بغريزة بقاء هشة.

تعليق الأقراط في اللسان

كان الشامانيون وكبار الكهنة في المعابد القديمة لحضارتي الأزتك والمايا يعلقون الأقراط في ألسنتهم ليتواصلوا مع آلهتم. ترمز هذه العملية الخاصة جداً والمؤلمة للغاية إلى إبعاد سوء الحظ أو الفشل الحيوي أو إعادة تقويم الفرد لماضيه. وهي أيضاً طريقة كغيرها من الطرق لتبرير مد اللسان في كل لحظة. ولهذا النوع من الثقب مغزى آخر غير سلوك المشاكسة عند المراهق الذي نسي أن يكبر. فخضوع الفرد لعملية ثقب اللسان هي طريقة تعذيب مُسارِّية تتيح له إيقاظ غريزة بقائه التي أصبحت ضعيفة بفعل رسالات تربية انسحابية. والغريب في الأمر أن بعض الشباب والفتيات الذين أعرفهم حق المعرفة والذين خضعوا لطريقة التعذيب المُسارِّية هذه كانوا يتصفون بميول انتحارية. وما أن علّقوا الأقراط بألسنتهم حتى كفّوا عن الحديث عن الانتحار. والشيء الوحيد المزعج لهذا التشويه الإرادي هو أن الالتئام يكون طويلاً والإصابات بجراثيم الأمراض شائعة، وخصوصاً أن اللسان حساس جداً للألم. ولكن ربما تستحق النتيجة العناء المبذول من أجلها إذا ثبت أن هذه الطريقة تخفف من عدد المنتحرين في صفوف الشبيبة. لعل هذا الاقتراح يستحق دراسة جدية من السلطات العامة.

ثلاث حركات شهيرة

يمرّر محاورك بصورة منتظمة لسانه على القواطع العليا.

تكشف هذه الإيماءة أن محاورك يبدي اهتماماً واضحاً أكثر مما تكشف حاجته إلى تنظيف أسنانه.

تتحسس حبيبة قلبك شفتيها بطرف لسانها.

إن هذه الإيماءة في رأيي إباحية بيد أنها شائعة ما فيه الكفاية وتعني في الواقع أن فتاتك الجديدة تستعد لتأكلك نياً، بصورة رمزية اطمأن! ولكن يتفق أحياناً أن يؤدي أحد الخطباء الشعبيين هذه الحركة أمام جمهوره. ينشّف الكذب شفتي الكذاب كما لو أن الغدد اللعابية ترفض المشاركة في خيانة الحقيقة. من الغريب أننا نلاحظ أن المرء يسيل رضابه أو لعابه بشكل عادي عندما يقول الحقيقة، وإن هذا الرضاب ينضب عندما يخفي الحقيقة عن نفسه أو عن الآخرين. يسبب الكذب في الواقع بشكل آلي شعوراً بعدم الراحة أو شعوراً بالذنب سرعان ما يقوم ضمير الكذّاب بقمعه، وهذا الشعور الأخير هو سبب اضطراب إفراز اللعاب أو الرضاب. ولكن صحيح أن التهيب قد يؤدي أيضاً إلى نفس النتائج. تَهَيّب هذا إذاً أم كَذِب؟

أخيراً إذا مد أحدهم لك لسانه بصورة مفاجئة فهذا يعني أن محاورك قد أعيته الحيلة

وقد يتعلق الأمر بحرية تسمح بقياس درجة التواطؤ بين شخصين.

الشفتان

(اللذة والكذب والغضب والجشع)

تُطلق الشفتان إشارة جنسية قوية. وبالطبع لا تطلق جميع الحركات المقرونة بهما الشهوانية الخاصة بهذه الإشارة. بيد أن اللذة التي نحس بها عندما نلمسهما بطرف أصابعنا بشكل غير إرادي أو عندما نمرر لساننا بين الشفتين لترطيبهما واضحة وضوح الشمس. الشفتان هما رواق الفم الذي نستخدمه لنبتلع «الطعام الذي نتلذذ به». وهما أيضاً أداة التماس الأولى المفضلة في العرض الغرامي المكتمل. ولم يكن اختيار النساء لأحمر الشفاه اختياراً اعتباطياً لكي يبلغن به عن حضورهن. إن الفم ثمرة الرغبة والشفتين رسولتا اللذة. وغالباً ما يكون للتعابير الإيمائية الخاصة بهما بصورة مباشرة تضمين وجداني ذاتي، لا بل جنسي بصورة سافرة.

ترمز الشفة العليا إلى الكذب أو إلى الغضب بحسب الظروف. فهل جورج دبليو بوش فرد سريع الغضب أم كذاب حتى النخاع؟ يمكننا أن نلاحظ في بعض مداخلاته على الشاشة

الصغيرة أن شفته العليا تبقى جامدة نسبياً بينما *شفته السفلى (موضع الطمع)* تكون غائرة عادةً. لا يلغي أحدهما الآخر فقد يكون بوش كذاباً وسريع الغضب كما هي الحال بالنسبة لعدد كبير من الناس. من جهة أخرى، إنه ليس في جشاعة مساعديه الأكثر قرباً منه. ليس للإنسان في الحياة عيوب فقط. ترمز الشفتان مع بعضهما إلى اللذة.

تعليق الحِلي في الشفتين

إن الفم وبالأخص الشفتين جزء من الجسد يتمتع بطاقة قوية منشطة للجنس. وهذا بلا شك السبب في أن أفراد الطبقات العليا عند الأزتك والمايا يستطيعون دون سواهم تزيين شفاههم بأقراط من الذهب الخالص. وكان أفراد بعض القبائل في أمريكا الوسطى والجنوبية يثقبون الشفة السفلى ويوسّعون الثقب ليعلقوا فيه أطباقاً من الخشب. ومازال ثقب الشفتين دارجاً إلى اليوم، وغالباً ما يكون فوق الشفة السفلى أو تحتها، وهو علامة على الجشع أو الطمع الذي يُجاهر به بكل براءة. لقد سنحت لي الفرصة رؤية عددٍ كبير من الأشخاص الذين يحلون ضيوفاً في الاستوديو، فقد كانوا يعلقون الأقراط تحت شفاههم السفلية. تجيز لي خبرتي كأخصائي في السلوك التأكيد بأن هذه الطريقة الخاصة في تعليق الحِلي تنطبق على أفراد ذوي عزيمة ماضية في بحثهم عن المنفعة بالمعنى الشامل للكلمة. ويشير تعليق الحِلي تحت الشفة السفلى أيضاً إلى ثبات، أو جشع لا يعبأ بالأخلاق.

تقوم كثير من النساء الشابات الجميلات بتعليق حِلية تحت الشفة السفلى بكل براءة. ينطبق هذا الوصف عليهن بدرجة كبيرة أو ضئيلة. وتضع البعض من هؤلاء الجشعات الجميلات خاتماً في الإبهام الأيمن تأكيداً على أوصافهن. ترى بعض المصادر أن تعليق الأقراط في الشفة السفلى مضاد للقلق، لا بل مضاد للتوتر. عندما نحس بخوف شديد، تكون أولى ردود الفعل العصبية العضلية هي ارتعاش غير إرادي للفك السفلي. وتحدث ردة الفعل الجسدية نفسها عند غالبية الناس في نوبات الغضب أو الحزن.

ثنيات المرارة

من المثير أن نلاحظ أن نوع الحياة التي يعيشها الشخص تظهر مع تقدم العمر في رسمة شفتيه. تتهدل الشفتان على شكل هلال عند الأشخاص الذين تعلموا كيف يحافظون على مرارتهم. وتظهر الشفتان كجرة قلم الرصاص عند الأفراد الذين خبأ لهم القدر حياة مديدة كالدون الهادئ. أما الأفراد الذين كانت حياتهم مغامرة فتميل زوايا شفاههم (أشداقهم) ميلاً خفيفاً إلى الأعلى لتضفي على الفم شكلاً تخطيطياً لصحن الحساء. تبقى الشفتان النهمتان،

وهما شفتان متموجتان كأنهما أمواج مزبدة: تدل هذه الرسمة الخاصة للشفتين على الجشع أو البخل. إن المرء لا يولد هكذا وإنما يصبح كذلك.

كان صديقي ليون من بين جميع أصدقاء طفولتي أنموذجاً للجشع والبخل. أتذكر تماماً أن رسمة شفتيه قد تطورت مع مرور الأيام ومع تراكم الملايين في حسابه المصرفي. وكان عندما يتباهى بثروته يزبد فمه من السرور بالمعنى الحرفي للكلمة. قضى ليون نحبه في سن الثامنة والخمسين ولم يستطع أن ينعم قط بثروته. وأكبر الظن أنه قد نظم وفاته بلا وعي منه لكي لا يجد نفسه مضطراً إلى إنفاق هذا الكنز الثمين في سني شيخوخته. لقد مات غنياً في حقيقة الأمر.

هناك نساء شابات في الثلاثين من العمر مطبوعات بطابع المرارة الشائن، بينما رسمة الشفتين عند البعض الآخر ممن بلغن الخمسين من العمر ويتمتعن بالنشاط تجعلنا نستشف استقامة زوايا شفاههن. إن الشفاه المتهدلة على شكل هلال دليل على الاحتقار أو القرف، ونستشف أحياناً شرّ أصحابها في سلوكهم. لقد عاشوا حياة حرمان دفعتهم إلى أن يطمعوا في كل ما لم يستطيعوا استحواذه.

عندما تنمحي الشفتان...

تحتل صورة جورج دبليو. بوش غلاف مجلة Nouvel Observateur الصادرة بتاريخ ٣٠ كانون الثاني ٢٠٠٣. ويبدو في الصورة وهو يضع يده اليمنى على قلبه ويزمّ شفتيه على شكل صحن حساء مقلوب. في هذه الوضعية تصنع، لا بل هي كاريكاتورية. نراه في الصورة وهو يصغي إلى النشيد الوطني لبلاده. تشي رسمة شفتيه بمرارة غير متوقعة، وهو الرجل الأقوى على وجه البسيطة.

لا يستطيع أن يقلّد مثل هذا النوع من الإيماءات سوى ممثلين كوميديين مثل Sol أو ممثلين إيمائيين مثل Marceau الذي يمتاز بوجه جد متحرك. تنطبع هذه المرارة على الوجه في علاقتها مع الحياة المعاشة. وليس بالإمكان تفسير سبب هذه المرارة المطبوعة على وجه رئيس الولايات الأمريكية إلا إذا كنا على معرفة بتاريخه الشخصي. من جهة أخرى، ثمة نقاش آخر يُفتح بالنسبة للشفتين المزمومتين. فهما بالفعل عُرّة إيمائية، وليست أقل العرات تعبيراً. فاختفاء اصطباغ الشفتين شبه التام تأكيد على فقدان هذه الشخصية للحساسية (عدم الإحساس بمشاعر الآخرين). يعبر زم الشفتين كذلك على القرف، ونلاحظ هذه الإيماءة عند الأفراد المتزمتين أو المتمسكين بأهداب الفضيلة. نزم الشفتين بهذا الشكل عندما لا نستطيع سد

الأنف جهاراً. والقرف مرادف للموقف العام للرفض. ويثير بغض المجتمع، وكذلك كره النساء هذا النوع من الإيماءات. يبدأ الانفتاح الاجتماعي على حافة الشفتين مع الكلمات التي تسمح لنا بالتواصل، ويُسجّل الانغلاق من الناحية المنطقية في الموضع ذاته. تنتهي جميع أشكال الرفض بأن تنطبع في اللغة الإيمائية للوجه عندما ينتقل الفرد من الرفض بلا قيد أو شرط إلى عنف المشاعر التي يحس بها. فيتحول هذا العنف إلى قسوة إجبارية، ومبررَة فيما يخص بوش.

نصيحة المعالج النفسي

تشابه الشفتان على شكل مؤخرة الدجاجة الشفتين المزمومتين أو المحيتين. إنهم يزمّون شفاههم لكي لا يتوجب عليهم سد أنوفهم.

إن زم الشفتين إشارة إلى احتقارهم للحشرة التي تقف إزائهم: إما أنا وإما أنت!

ثبّت من أجل زعزعته نظرك على هذه الشفاه المحتقرة وأنت تصغي إليه أو تكلمه فينتهي خصمك بأن يشعر بعدم الراحة حقاً. وتستطيع الإفادة من ذلك لتكون لك الغلبة.

الفكان

(الثبات)

من يتكلم عن الفكين يتكلم عن الغضب بكل أوجهه السلبية كالرفض المنظم والراديكاليه والتطرف والتمرد. ولكن نستطيع أيضاً اعتبار الفكين أحد المواضع الرمزية للثبات وقوة التحمل.

هو يصرّ على أسنانه كل ليلة. هذا مغيظ!

ولكن من هو المغتاظ في حقيقة الأمر؟ إنه يمضغ غضبه طوال الوقت.

توحي لنا صورة مُقربَة لوجه جان ماري لوبان بأنه ينبح لكي يشل رجاله، وهذا ليس جديداً بحد ذاته. ففتح الفم بهذه الطريقة الخاصة جداً والتي تسمى بالفك العريض هي إيماءة ثابتة للشخصية التي صنعها لنفسه.

ولكن ينبغي أن نقر أيضاً بالنزعة القتالية وبقوة التحمل عند هذا الحيوان السياسي على الرغم من عدم إيماننا بمذهبه.

ينـدر في بعض المنـاطق مـن المعمـورة رؤيـة الفـكين البـارزين كدلالة على قوتهمـا وقـوة الذقن عند الأفراد الذكور. ويمكن أن نلاحظ في المقابل أن لحية الأفراد في هـذه المنـاطق (في الشرق الأقصى على وجه الخصوص) لا تنمو بصورة واضحة. فهل هنـاك صلة بين فك الإنسان الغربي وبين نمو شعر اللحية؟

لا يحدد شكل الفكين بالطبع مقدرة الفرد على التحمل. من جهة أخرى، إن الوقود الأساسي الذي يبتعث هذه الخصلة هو الغضب الذي يصار إلى تصعيده. فالتحمل أو النزعة القتالية يحتاجان إلى وقود الغضب حتى يستعيدان طاقتهما. هل يمكن أن ندوم من دون أن نصب جام غضبنا على القدر الذي يعاندنا أو على الزمن الذي يأخذ دائماً كل وقته؟

لا يمكننا أن نحدد درجة ثبات الفرد تبعاً لنوع فكيه. أما المضغ الخفي فهو إشارة إلى الغضب الذي من شأنه أن يبتعث هذه الخصلة.

الذقن

(التحدي)

يقال عنه ذا إرادة عندما يكون فكاه بارزين، ولكن شكله على العكس من ذلك على الصعيد المورفولوجي البحت. التقيت بعدد من الأفراد من ذوي الذقون الطويلة والممدودة إلى الأمام، فلم يكونوا أبطالاً في الثبات. فمن أين أتت أسطورة أنصار المذهب الإرادي ذوي الفك العريض؟ لعلها ليست خرافية بالقدر الذي نعتقد. إن بروفيل لاعبي القوى (في تصنيف النماذج البشرية من تأليف Kretschmer[1]) هم أفراد ذوو عظام ثقيلة بارزة وذوو ذقون عريضة ووجوه مستطيلة. وهم بشكل عام (رجالاً كانوا أم نساءً) من ذوي الأجسام القوية والنشيطة والرياضية، والتي تتمتع بالحيوية على وجه الخصوص. وهم أشد قدرة على التحمل من النموذجين الآخرين اللذين يصفهما Kretschmer ies pycniques (أفراد أكثر ربعة) أو les leptosomes (أفراد رقيقو القامة زيادة). إن هذه النماذج هي بالطبع تجريبية، وتمثل محاولة للتصنيف المورفولوجي النفسي للأفراد دون أيّ قاعدة إحصائية حقيقية.

١- طبيب نفس الماني (١٨٨٨-١٩٦٤).

سأصطاد كما جرت العادة المؤشرات التماثلية وسأحاول الإحاطة بالمعاني التشريحية النفسية للذقن. إن العضلة الرافعة للذقن تمدها (الذقن) إلى الأمام فتطبع على الوجه تعبير التحدي بمساعدة عضلة الخد التي تضغط الخدين فوق الأسنان. عندما يتحدى الأطفال بعضهم البعض بالنظر في باحة المدرسة يؤدون دائماً حركة تعرض ذقونهم لضربات الخصم الافتراضية. وتحت تأثير الخوف أو الألم الشديد تسحب عضلة العنق السطحية الفم نحو أسفل الذقن أو إلى الجهة الجانبية منه. وتُقرأ هذه التكشيرة على أنها علامة غليظة على الجهل.

ممنوع تحت...

وفي سياق آخر، يعضّ الأطفال ذقن أمهاتهم فرحين. تذكرنا ردة الفعل هذه بالطفل وهو يرضع ثدي أمه. يصور ذقن الأم البيضوية أو المستديرة مسبقاً ثدياً صغيراً يرغب الطفل استملاكه. ويعتبر هذا السلوك في إطار آخر سلوكاً إيروسياً تماماً، وأنصحك بشدة أن تجربه إذا كان لشريكتك ذقن جميلة مرسومة بدقة. فسوف تجعلها تكتشف موضعاً تشريحياً تجهل قوته الإيروسية. تستطيع وأنت تلتهم ذقنها الصعود حتى الشفة السفلى وإدخال هذه الأخيرة في عملية افتراسك الغرامية.

علامة على حسن الطالع

تعتبر غمازة الذقن تفصيلاً مورفولوجياً مثيراً للفضول مثل غمازتي الخدين. تصيب الذقون ذات الغمازات دائماً بعض النجاح على الرغم من ندرتها في مناطقنا. تقول الأسطورة إن الطفل الذي يولد بهذا التفصيل المورفولوجي هو طفل سعيد الطالع. ولطالما اعتبرت غمازات الذقون امتيازاً بسبب ندرتها. إنها بحسب بعض الأساطير علامة على التمييز الإلهي. الندرة = الحظ إذ أن لها دائماً قيمة مضافة في جميع الظروف. والطريق المختصر سهل بعض الشيء! وما زالت غمازات الذقون أندر من غمازات الخدود، فمن أنعمت الطبيعة عليه بها من الرجال أو النساء كان محظوظاً. ولكن قد تُفسر وراثة هذه الثنية الجلدية في الذقن بصورة مختلفة. إليكم فرضيتي، وهي ترتكز على البرهان التماثلي، أي على علاقة التشابهات التي يمكن أن يفضي تقاربها إلى جزء من الحقيقة. ويشكل هذا النوع من البرهان إحدى أدوات العمل الأساسية في البحث التشريحي النفسي، وهو يأتي مباشرة بعد الملاحظة من دون قيد أو شرط. في الواقع، من الممكن أن نكون قد ورثنا هذه الثنية الجلدية للذقن عن سلالة من الجدود البدينين أو المتمتعين بصحة جيدة. يوحي لنا الأجداد البدينون بالرفاهية وبرغد عيش أكيد. فالعائلات البرجوازية التي أصابت نصيباً وافراً من الغذاء، وهي لا محالة متمتعة بصحة جيدة، قد خلّفت وراءها أحفاداً

تتمتع بالبنية نفسها. ثم انقرضت البدانة على نحو غير توقع. ركب جيل موجة المغامرة أو اضطر أن يلوذ بالفرار، فحلّت محل البدانة عضلات وطاقة يأس هي مصدر السرّاء. ومن هنا كانت فكرة الحظ المقرونة بغمازة الذقن، إذ أن الحظ ليس سوى مظهر من مظاهر بعض صنوف الظرافة البالغة في الدقة التي تصاحب الموهبة الحقيقية: الإلهام، الحدس، الفطنة، مواءمة السلوك مع الظروف، الإبداع، إلى آخره. يجب أن أعترف أنني لم ألاحظ قط غمازات ذقنية عند الأشخاص الذين يعيشون فشلاً مستديماً. إن الملاحظة التماثلية[1] هي طبيعة ثانية في اختصاصي، وهذا ما يجعل تفكيري قليلاً نسبياً. فالمرء لا يستطيع مراقبة محيطه الاجتماعي الوجداني، أو الصور المتلفزة، أو الناس الذين يخطرون في الشوارع، والتفكير في الوقت ذاته. فالملاحظة هي عملية استقبال للمؤثرات الخارجية تنفي كل إمكانية استبطانية. ويتماشى هذا التفسير لغمازة الذقن مع الموضع الرمزي المخصص لهذا الجزء التشريحي من الوجه: التحدي. فلكي نتحدى القدر ينبغي أن نتحلى بالشجاعة، ولكي نستفز ينبغي أن نتحلى بالموهبة، ولكي نجرؤ ينبغي أن نتحلى بالحظ. ولعله ينبغي لكي نكون محظوظين أن نكون قد وُهبنا هذا الحظ. يسوءني أن أخيب أملك إذا كنت من الأنصار المتحمسين للمصادفات واللقاءات التي تخضع للمصادفة.

لغة الذقن

يرفع محاورك رأسه ويداعب ذقنه أو يحكه وكأن الإلهام قد نزل عليه.

يشير مجرد رفع الرأس إلى تغيير التوجه في المناخ العقلي. لقد زعزعت قناعات محاورك. إذا لاحظت قيامه بهذه الحركة في أثناء حديثك فدع له مجالاً للكلام. فإذا طرح عليك بعض الأسئلة فقد فزت. وإذا تابعت حديثك متجاهلاً الإشارة التي تحملها هذه الحركة فقد خبت.

«لم يكفّ عن حك ذقنه طوال الوقت التي استغرقه عرضي لمشروعي. ثم صرفني من غرفة مكتبه متذرعاً بموعد على التلفون مع أحد زبائنه. لم أفهم ما يمكن أن يكون قد خطر في ذهنه. لاح في البداية أن مشروعي قد استوقفه»، يتذمر هذا الموظف الإداري الذي لم يرخِ له العنان من أجل إنجاح مشروعه.

يميل محاورك إلى الإشارة إلى شيء ما أو شخص ما بطرف ذقنه.

هذه الحركة هي مزيج من الاحتقار و/أو الحيلة من فرد لا يثق إلا بمن يستخدمهم مطية لتحقيق مآربه المهنية. فإذا لاحظت أنه يرفع ذقنه بصورة شبه دائمة فهذا لأن الجدول التمثيلي الذي

١- الملاحظة التماثلية هي طريقة ملاحظة تستند إلى المقارنة بين أداء الحركة وبين الإطار الذي ظهرت فيه.

يستخدمه كعقل حسابي يضيف ويقتطع ويضاعف من المنافع التي سيجنيها من المغفل الماثل أمامه. احزر من هو المغفل؟ يبدو لسان حاله يقول وهو يهز رأسه وذقنه ممدودة إلى الأمام: «أنظر من القادم!»

لم يسبق لك حتى الآن ملاحظة هذه الإيماءة، ومع ذلك فهو يؤديها أمام ناظريك بصورة منتظمة. إنها في نظره سلوك في منتهى اللطف، مقرون دائماً بابتسامة. من الصعب الظن بأن هذه الشخصية التي تلتقي بها كل يوم تنبئك باحتقارها بصورة إرادية أو غير إرادية. قد تكون هذه الشخصية رب عملك، أو زميلك الذي تعمل معه في غرفة واحدة، أو أحد الزبائن الذين غالباً ما تراهم في أروقة المعارض التجارية. إنه يهز رأسه في كل مرة لكي يخبرك بأنه قد رآك، ولا تصدر عنه ابتسامة أو غمزة تواطؤ، لكان معنى ذلك أنه يتفهمك، وإنما ترى دائماً هذه الذقن المرفوعة وكأنها تنتظر منك لكمة قوية.

يرفع محاورك ذقنه كلما توجه إليك بالكلام.

إنه لا يقدرك البتّة، أو إنه يتحداك أن تناقض كلامه. يجعل بعض المتحدثين من هذه الإيماءة عُرّة معاوِدة. يخيل لنا أنهم سينبحون عندما يشرعون في الكلام. إن هيئة محاورك هي هيئة عدائية سافرة، فهو يبحث عن المواجهة. لا تجاريه في لعبته وانطلق بعيداً عنه. فالإحباط هو الوسيلة الوحيدة التي تجعلك تفرض احترامك على هذا النمط من الأفراد الذي يعتبر أن أيّ علاقة معه سوف تفضي إلى صراع من نوع صراع الديكة.

الشارب

(حس الارتجال)

الشارب هو قبل كل شيء زينة خادعة مثل المساحيق التي تستعملها شريكات حياتنا بدءاً بالشارب الذي يأخذ شكل مقود الدراجة إلى حزمة الشعر الصغيرة التي يبدو أنها تستخدم كمسند مريح للمنخرين. إن الشارب هو شعار المنشّط القريب منا، المتحمس، المحب للتواصل والمؤانسة، الأليف، المنفتح على الآخرين، الذي يقدّر الدعابة. يحب الحوار ولا يحرم نفسه منه. لماذا لا أحد من سياسيينا المرموقين (باستثناء Noël Mamère) يُربي شارب الدركي أيام زمان؟ لأن الشارب مازال بلا شك يذكرنا بالجمهورية الثالثة وبممثليها المنتخبين من الشعب والقريبين من الناس. يبقى السؤال قائماً! قد تستحق المعاني التي تحملها أصناف

الشوارب المختلفة بحد ذاتها دراسة مستفيضة. من البديهي أن بعض الرجال يُطلقون شواربهم لكي تَقصُر أنوفهم الطويلة كأنف Cyrano التي تجرح أناهم، على أن هذه القاعدة ليست عامة. غالباً ما يخفف الشارب من حدة زوايا وجه صاحبه، وهذه الغاية تتوافق مع الحاجة للانفتاح على الآخرين. إن الشارب باروكة المثل الطبيعية للغاية، فهو يكسو الوجه العاري ويمحي الزوايا الحادة، ويستخدم كياقة لأنف مدبب بصورة مفرطة.

وصاحب الشارب المتعلق بحزمة شعره هو حرباء، فرد متذبذب لا يخلص لأحد، ولكنه ساحر (أو متلاعب) لدرجة أننا نرغب في تصديق أكاذيبه. إنه قادر على أن يعدك بالمستحيل وأن يرتجل لكي يوهمك بصدق وعده، فهو يملك حساً كبيراً للخروج من الورطات، ويسمى هذا الحس أيضاً بحس الارتجال. وهذه الخصلة خاصة في البلدان التي ما يزال الشارب فيها مقبولاً في نظر الجميع كحلية رجولية كما في البلدان العربية أو الإسلامية أو بلدان حوض المتوسط. ولكن الشارب أصبح أيضاً شارة تجمّع الشاذين جنسياً في نيويورك وسان فرنسيسكو منذ السبعينيات. إن كل حلية من شعر هي تنكر، هي ذئب كرنفالي تلبّس وجهاً يصيبنا عريه بالانزعاج. يغطي الشارب الشفة العليا، شفة الغضب والكذب. فهل يخفف من غلواء الأول لصالح الثاني؟ الحق يقال إن أصحاب الشوارب غالباً ما يتصفون بالغضب الشديد أينما كانوا. فهل يتصفون أيضاً بالكذب بنسبة أكبر؟

الأنف

(الفطنة والمهارة)

الأنف زائدة تستخدم في التنفس ولكن شكله
قد يقطع أنفاسك

الأنف هو موضع حاسة الشم (هذا شيء منطقي)، وموضع المهارة (منطقي بدرجة أخف)، وهو أيضاً خط الطول للكرزمة التي يوجد موضعها الرمزي في النظرة (التماثلية). وهذا ما يدفعني للقول إن الأنف يمكن أن يغزو مجالات شتى بشرط حُسن استخدامه. فيما يخص الجنس، يتأتى التقارب بين الأنف والجنسانية عن علاقة ميكانيكية حيوية سأشرحها فيما بعد.

أنا لا أشير إلى شكل الأنف، فسواء كان دقيقاً أم بارزاً فهو لا يدخل في الحسبان. سأركز بالأحرى على حركته بوصفه ممثلاً رئيسياً للوجه. لقد لاحظت أن الأنف هو الجزء التشريحي المُعبّر بطريقة مميزة لدى الذين ينجحون أو اللواتي ينجحن في كل شيء، وخصوصاً لدى نجوم السينما من الجنسين، ولدى مقدمي/مقدمات البرامج الذين يبسطون سيطرتهم على برامج télé réalité. فأنوفهم في تحرك دائم، تنفتح على الآخر وتظهر للعيان. نلاحظ، من جهة أخرى، إن الأنف يبقى جامداً نسبياً عند الناس العاديين أياً كان تعبير الوجه. وقد راقبت أيضاً بعض المشاركين في تدريباتي الجماعية بينما كنت أطلب منهم أن يغلقوا عيونهم ويركزوا انتباههم على أنوفهم. وباستثناء حركة طفيفة تُعرف بالمنخرين المبهوتين، كانت أنوف زبائني تستند على طبقة مقوية نفسية فقيرة للغاية. إن الأنف الجامد أنف حزين! ويشير بشكل عام إلى أشخاص في حالة إخفاق مهني أو وجداني. فهل للإخفاق أو للنجاح تأثير على حركة الأنف. يغلب على الظن أن الإجابة نعم. فتبعاً لدرجة حركة أنف الفرد نستطيع أن نحدد طاقة نجاحه الحيوي. ويستند هذا المعيار على أساس فحسبنا أن نراقب أنوف الشخصيات الإعلامية ورجال السلطة الذين تزدحم بهم الشاشة الصغيرة ونقارنها بأنوف الزبائن الذين يعج بهم المقهى الأثير لديك أو بأنوف زملائك في العمل. ينتظر الأنوف المتحركة دائماً مستقبل أفضل من المستقبل الذي ينتظر الأنوف الجامدة. وبما أن الأمر لا يتعلق بامتياز مورفولوجي موروث حصرياً وإنما بنشاط عضلي في متناول الجميع، فبإمكانك أن تشمّر عن ساعديك على الفور.

رياضة الأنف

سأعلمك إياها الساعة لكي أساعدك على تحرير أنفك، وهذا يعني أيضاً أنك ستوقظ مهارتك أو فطنتك أو شهيتك الجنسية تبعاً لذلك. حرّكه دائماً عندما تقف لوحدك أمام المرآة أو ببساطة عندما تسير في الشارع إذا كنت لا تخاف أن تتعرض للسخرية. وسينتهي من كثرة إخضاعه للتمرين بأن يتحرر من القيود التربوية التي شلّت تعبيره. والمنافع التي ستجنيها منه على صعيد الغواية بالمعنى الشامل للكلمة ليست قابلة للقياس فهي لا تُقاس، إذ أن الأنف المتحرك هو دائماً أشد جاذبية من الأنف الجامد ولو كان مكتملاً من الناحية التجميلية. إن حال الأنف هو حال أجزاء الوجه الأخرى التي تصيبها النرجسية بالجمود في جمالها البارد لدى عدد كبير من الرجال والنساء. بإمكانك للوهلة الأولى أن تنطق حروفاً مثل M,O,P,et U من أجل فتح المنخرين وإغلاقهما. ولكن إلى جانب استعمال هذه الحروف اجعل أنفك يدور في كافة الاتجاهات كلما سنحت لك الفرصة بذلك. فرياضة الأنف تمنح القوة والطاقة والحرية على الصعيد النفسي. كما تخلصك من المشاعر الملوثة كالخوف من التعرض للهزء أو السخرية،

والخـوف مـن عـدم إثـارة الإعجـاب، والانطبـاع بأنـك زائـد عـن الحاجـة، وخـصوصاً الـشعور بافتقـارك إلى المهـارة. احتـسب لحركـات أنفـك عنـدما تـدخل في جـدال مـع شـريكتك أو أصـدقائك، وعنـدما تـضحك أو تغـضب. امنحـه منـبراً يعـبر مـن خلالـه عـن ذاتـه، وسـرعان ما ستجني منه امتيازات إغرائية بحيث ينتهي بك الأمر بالعثور على شكله الأصيل أو الجذاب وخصوصاً إذا كان يبدو لك عادياً أو في غاية البشاعة قبل انشغالك به.

إن أنف Depardieu في منتهى البشاعة، ومع ذلك نجح هـذا الممثل في جعله جذاباً. لماذا؟ لأن أنفه يمتلك حرية التعبير عن ذاته بعكس أنفك.

أنف الحب، أنف الكره!

هل للارتياح أو النفور صلة برائحة الآخر؟ إن التعابير الاصطلاحية التي تعظّم الدور الاجتماعي الوجداني للأنف كثيرة: «Je ne peux pas le sentir, celui-là!» (لا أستطيع أن أشم رائحته[1])، «Il n'est pas en odeur de sainteté» (لا يفوح برائحة القداسة)، avoir quelqu'un dans le nez (دخل أحدهم في أنفه)[2]، «se bouffer le nez» (أكلت أنفها)[3] قبل الطلاق ممن أحبت حباً جماً، الخ.. الخ... ويغلب على الظن أن الرائحة ما تحت عتبة الشعور تلعب دوراً في الميول الفجائية، وهي بالتعريف لا عقلانية. فمن الممكن أن نقع تحت تأثير رائحة فرد من الأفراد أو أن ننسى انطباعنا البصري الأول الإيجابي عنه لأنه يضع رائحة كريهة للغاية. ولكن ثمة أيضاً دور لمورفولوجيا الأنف إلى جانب وظيفته الشمية.

من المعلوم أن شكل الأنف قد يفسد تناسق الوجه. ولكن الشيء المجهول هو أن الخيار الوراثي للأنف لا يتم بتاتاً بمصادفة التصالبات الجينية. فأنف من سيصبح راشداً في المستقبل يقع عليه الاختيار إن صح التعبير وفقاً لمواصفات متناسقة شكلية نفسية أساسية تتموضع جذورها في الانفعالات المسجلة بدءاً بالمرحلة الجنينية وانتهاءً بنمو الراشد. يشابه الفرد في طفولته تارة أمه وطوراً أباه وآونة عمه أو خاله أو ذاته، وذلك تبعاً للتأثيرات الانفعالية الايجابية والسلبية التي سيتشربها خلال تطوره.

فشكل أنف الطفل الذي يدخل في صراع مفتوح مع أحد الأبوين يمكن أن يتبدل في غضون بضعة أشهر ويفقد وجه الشبه مع أنف المرفوض من الأبوين. وهناك أكثر من ذلك،

١- لا أستطيع ان اطيقه.

٢- يشعر بالكراهية نحوه.

٣- تشاجر مع.

وهو أن طفلاً من جنس ما أو منطقة ما من العالم أو ثقافة مختلفة تم تبنيه بعد ولادته بزمن قصير من أبوين أوروبيين سيرى أن بعض أوصافه الفيزيائية وخصوصاً أنفه قد تطورت وتحولت بفعل الاحتكاك بالحب الصادق لأبويه المتبنين بحيث تصبح شبيهة بهم كما لو كانا أبويه الحقيقيين. ويلعب الأنف الدور الأساسي في هذا التحول بوساطة المحاكاة الوجدانية، فهو الذي سيتطور ليأخذ شكل أنف أحد الأبوين الذي قرر الطفل التمثل به. وبنفس الطريقة سوف يتحول أنف الطفل المعادي مبتعداً عن شبهه القديم وصولاً إلى تغيير بقية الوجه. ليست الأشياء كما نرى ببساطة تجميل الأنف على يد جراح تجميلي، وخصوصاً أن أنفك سيستمر في التحول مع تقدم العمر، وكذلك حاجتك إلى التمثل الوجداني.

أنف بينوكيو Pinocchio

يطيب لي أن ألوي عنق هذه الفرضية الغبية التي تؤكد أن مجرد تلمس المرء لأنفه هو دليل على كذبه. خطأ! خطأ! من جهة أخرى، إن الأفراد الذين غالباً ما يخفون أفواههم بأيديهم هم أفراد تتميز علاقاتهم مع الحقيقة بنزاع شديد.

زعم باحث أمريكي في مقال نشر في مجلة VSD أن الحركات المقرونة بالأنف تشي بالكذب. وقد بنى مزاعمه على أن الرئيس كلينتون كان غالباً ما يتلمس أنفه خلال مقابلاته المتلفزة المتعلقة بفضيحة مونيكا لوينسكي. إن الخلط في ذهن الجمهور هو إحدى تقنيات تقديم الحجج التي يستخدمها جميع الدجالين لتأكيد تخميناتهم. لقد كذب كلينتون بخصوص حقيقة علاقاته مع مونيكا لوينسكي، وكذب بينيكيو فاستطال أنفه. في الختام، عندما يتلمس الإنسان أنفه فهو يكذب، وهذا هو المطلوب!

لقد تبين لي انطلاقاً من هذه الحقيقة الفيزيولوجية ومن خبرة طويلة في مراقبة الحركات أن الأنف يستقطب الاهتمام في حالتين مختلفتين ولكن ليستا شاملتين. تتعلق الحالة الأولى بالتلميحات ذات الطابع الجنسي وسط اجتماع بين الأصدقاء، وتكشف الحالة الثانية الحاجة إلى التفكير ملياً. وهذه هي وضعية الملاكم عند الملاكمة. ويبدو لي أنه من الفطنة تبرئة الأنف من تهمة الكذب لصالح الشك.

الأنف الإيروسي

يتحلق الأصدقاء حول الطاولة في إحدى السهرات. يبدؤون بالمزاح البذيء بدلاً من شرب الخمر. لا فتيات حول الطاولة لكي يُشعرنك أنك تسيء التصرف، فلا يوجد سوى شبان. يتلمس الجميع أنوفهم وهم يضحكون. يُعزا هذا التلمس للأنف إلى التلميحات الجنسية التي

تسيل كالخمر. يتلمس كل واحد منهم طرف أنفه بدلاً من عضوه الجنسي، فهذا أكثر لياقة حتى بين الأصدقاء. ينبغي على المرء أن يطمئن موضع ثقل ملذاته وخير ممثل لمهارته في مجال العلاقات الجنسية.

وفي سياق اجتماعي بحت، يحك سكان المحيط الهادي الأصليون أنوف بعضهم البعض مثلما نتبادل نحن القبلة الودية أو الاجتماعية. يرى الإتنولوجي Malinowski أن هذه العادة تخفي الحاجة إلى أن يشموا بعضهم بعضاً بينما يشم المنخران رائحة الجسد الآخر. إلى أي درجة لا يرتبط هذا الحك بتمثل الأنف باعتباره تمثيل رمزي للعضو الجنسي في ذهن السكان الذين يدأبون على مثل هذه الممارسات؟

إن تغذية أوعية الأنف عند الإثارة الجنسية تجعل هذا الأخير شديد الحساسية للمس. والدليل هو تزايد تكرار احتكاك الأصابع بالأنف عندما يكون حديث المتحدثين في استوديو التلفزيون يدور حول الموضوع الأكثر تداولاً منذ طرد آدم من الجنة. جرّب ذلك، كلّم أصدقاءك عن الجنس وسوف ترى أنهم يخفون أنوفهم وهم يضحكون أو يتلمسونه والجلسة ما زالت منعقدة.

وهناك معلومة تكاد تكون مجهولة، وهي أن لحس أنف الشريك في ليلة صيفية حارة هو سلوك جنسي للغاية مع تأثير فوري على ميكانيكية الجنس لدى الذكر والأنثى.

وحركات الأنف؟

نجد بين الحركات المرتبطة بالجنسانية غير الشفهية حركة الملقط بالإبهام والسبابة على شكل V التي تخفي الفم وتحيط بالأنف كالإطار للحظة قصيرة. يتعلق الأمر هنا بمحاكاة لا شعورية لإشارة داعرة أصلها عربي يُصوّر فيها طرف الأنف مسبقاً قضيباً في حالة الانتصاب. وهي أيضاً حركة تقليدية في انجلترا من أجل الهتاف ضد الحكام الرياضيين. وقد تشير هذه الحركة التي نؤديها من دون النية في الأذية إلى إحباط جنسي مثلما أن الرجل الذي يمدّ نحوك إصبع الشرف غالباً ما يكون محبطاً ولكن ليس بالضرورة على الصعيد الجنسي.

إذا لاحظت عند محاورك نوعاً من الارتعاش في المنخرين كالذي يحصل عند الحصان، فاعلم أنه يعبر بصورة لا شعورية عن نفاد صبره. وإذا كان الأمر يتعلق بلقاء جديد فقد يشير نفاد الصبر هذا إلى أنك تهدر وقتاً ثميناً بتصبيره أو تصبيرها بدلاً من الانتقال إلى الأشياء الجدية. وإذا داعب حد الأنف بطرف سبابته مستنداً على مرفقه وهو يرقبك من طرف عينه، فهذه حركة إيروسية للغاية، وتعني أنه يداعب عضوه الجنسي أمامك من دون تصنع للحياء. ليست هذه الحركة حكراً على الذكر وحده.

أنف لا جدوى منه

إنه يستقطب اهتمام من يعتبرون أن الطبيعة لم تدللهم، شأنه شأن كل ناتئ جلدي. ستلاحظ بسهولة أن الأفراد الذين تنسجم أنوفهم مع الوجه انسجاماً مثالياً لا يميلون إلى اللعب به في جميع الاتجاهات، كم يميل من لا ينعم بهذا الحظ، فمن له أنف مسطح غالباً ما يمسكه بالإبهام والسبابة، ومن له أنف مدبب أو طويل جداً يسطّحه. أخيراً، يميل بعض الأفراد الذين يتباهون بنرجسيتهم إلى الإشارة إليه غافلين بسبابة بريئة.

يلفت ديزموند موريس انتباهنا إلى أن الأنف البارز المكتنز لجنسنا هو قَسَمَة فريدة أخرى وغامضة يعجز أخصائيو التشريح عن تقديم تفسير لها. فالبعض يفسرها على أنها مجرد تنوع وافر من دون أيّ معانٍ وظيفية. من الصعب الاعتقاد أن شيئاً بمثل هذه الايجابية وبمثل هذا التمايز أيضاً بين أنوف الأوالي قد تطور من دون وظيفة دقيقة. عندما نعلم أن جدران الأنف الجانبية تحتوي على نسيج إسفنجي قابل للانتصاب بسبب توسع الأقنية الأنفية والمنخرين عن طريق توسع العروق عند الإثارة الجنسية، يحق لنا التساؤل عن عدم منفعته المفترضة.

ومن المدهش أن نلاحظ أن الرسامين في تصويرهم للكائنات القادمة من خارج كوكب الأرض لا ينسبون إليهم بتاتاً أنفاً بارزاً كما لو أن هذا التفصيل المورفولوجي من شأنه تمييزهم عن الجنس البشري. إن الأنف هو بالفعل إشارة إلى الإنسانية حصراً، وهو يتيح تمييز البشر عن الحيوانات وعن الرجال الخضر الصغار. من جهة أخرى، إن وظيفته الشمية الواضحة تقربه من عاطفة يتقاسمها الإنسان مع الثدييات الأخرى، وهي الحنان. تستخدم الأم بصورة طبيعية الأنف لتقيم علاقة حنان مع رضيعها أو طفلها. فهي تداعبه وتشم رائحته بطرف أنفها في الوقت نفسه. فهل هذا سلوك إنساني جد حيواني أم يجب أن أكتب العكس؟

الأنف التنبؤي

إذا كنت عرضة لتواتر عالٍ من التهابات الأنف (التحسسية أو غير التحسسية) فمن المفيد أن تمعن التفكير في الخدمة التي لم تؤدها لك حاسة شمك وأنت في طريقك مؤخراً إلى مركز عملك. ليس الزكام بريئاً بتاتاً، فهو دائماً إشارة نفسية جسدية قوية يرسلها لك اللاشعور لكي ينبئك بأن حاسة شمك معطلة. عندما يتفق لي أن أقدم هذا التفسير لشخص مزكوم، فإنه لا يصدق كلامي. إنه تفسير غير مقبول أو تفسير غبي لمعالج نفسي ممن يترددون على الصالونات. يبدو لي بديهياً أن الأنف المسدود يفقد حاسة الشم. وإذا فقد المرء حاسة الشم فقد يكون ذلك جهاز إنذار لتبليغه بأنه يسير في الطريق الخطأ، أليس كذلك؟

في الحالات القليلة التي أصبت فيها بزكام شديد (من نوع التهاب الجيوب) لم أشفَ منه إلا بالبحث عن الكبوة التي كانت سبباً في ذلك.

دخلت إلى عيادتي وأنفها يسيل كأنه نبع ماء. قالت لي بلكنة ألمانية سيئة جداً: «لن أذهب إلى مكتب عملي».

أخضعتها للتنويم المغناطيسي لمساعدتها على تصريف المشكلة الباطنية. كانت تعمل منذ فترة قصيرة في شركة كمصممة ملصقات دعائية. كانت إدارة الشركة سيئة للغاية. وكانت عاتبة على نفسها لأنها كانت تفتقر إلى الفطنة (تلك كانت عباراتها تماماً) بقبولها لهذا العمل. وبعد بضعة أسابيع من بدء العمل في الشركة بدأت تعاني من التهاب مزمن في الأنف. ولما أدركت أن هناك رابطاً حقيقياً بين التهاب الأنف وبين افتقارها للفطنة على الصعيد المهني قررت تقديم استقالتها إلى صاحب الشركة، فتوقف سيلان أنفها في غضون دقائق معدودة وشفيت من الالتهاب بعد نصف ساعة.

إن أكثر من ٨٠٪ من التهابات الأنف ذات منشأ نفسي. اعرف ما الذي يسبب لك الزكام وسوف تشفى بعد ساعة. غالباً ما تنجم الأمراض السارية للمجاري التنفسية العليا (التهاب الأنف، التهاب القصبات، التهاب الجيوب المعاودة أو غير المعاودة) عن ضعف المقاومة غير النوعية التي من الممكن عزوها إلى ظهور حالة اكتئابية عابرة. تسبب كل مبادرة تصطدم بطريق مسدود مثل هذه الحالة. فيصبح التهاب الأنف أول إشارة تنبئك بافتقارك إلى الفطنة (الأنف المسدود) التي أدّت بالمريض إلى هذا الحد. وللعلم، إذا كان صديقك الجديد يُبقي على أوساخ أنفه أكثر مما يمخط فاعلمي أن ذلك يعني أيضاً أنه يحافظ في باطنه على مصدر المرض الذي يقود إلى فشل شركاته. ولو كنت مكانك لفكرت ملياً قبل أن أشاطره حياته أو أن أقفز إلى سريره بعزم قوي.

أوساخ الأنف

يقضي الرجل الجالس أمامك وقته باللعب بفتحتي أنفه دون أن يسأل نفسه إن كانت هذه العادة تزعجك. أنت في حضرة فرد مزعج

وسواء كان ينظف أنفه من الأوساخ أم لا فهو يعتبرك شخصية افتراضية مثلما هو نجم télé réalité. لنتخيل أنك امرأة وأن الشخص الذي يلعب بفتحة أنفه يحتمل أن يكون شريكك في اللعبة الغرامية. لا تموتي غبية! اعلمي أن هذا الشخص بحشره لأصبعه في أنفه يؤكد أمام ناظريك افتقاره إلى المهارة الجنسية. اطمئني فهو ليس مصاباً بالعجز الجنسي ولكنه عاجز

تمام العجز عن أن يقدم لك اللذة بنفس السعر من نوع اثنان في واحد. ولا تمثلين في نظره سوى مهبل على قوائم. إن مهارته الجنسية تقارب الصفر المطلق.

ويتغير التفسير بتغير السياق

هي تنظف دوماً فتحة أنفها بخنصرها.

إنها مصابة بعقدة الفوقية، ويمكن تشخيصها في الدقائق الخمس الأولى من لقائك بها. تميل محاورتك إلى الدخول في نزاع مع كل من يقترب منها كثيراً. ابق على مسافة بعيدة عنها.

هو ينظف منخريه بسبابته.

تكشف هذه الحركة احتقاراً تاماً للقواعد التي تضبط العلاقات الاجتماعية. وهو بشكل عام يفوّت على نفسه كثيراً من الفرص من فرط نفاد صبره إذ غالباً ما تكشف هذه الغُرّة الحركية افتقاره إلى المثابرة. ليس تنظيف الأنف من الأوساخ حركة مُلوثة دائماً إذا قام الفرد بها على انفراد أو إذا كان بمفرده. فهذا سلوك يدل على العناية بالنظافة ويهدف بصورة لا شعورية إلى التخلص من الأفكار المشوشة.

سوف تتبين أن العلاقة الرمزية بين أوساخ الأنف وبين الأفكار المشوشة لها ما يبررها تماماً دون أن يكون هناك حاجة إلى المصادقة على صحتها. إن هذا شيء واضح وضوح الشمس! فإذا فوجئت من الآن فصاعداً بتنظيفك لأنفك بصورة شعورية فستعلم أنك بحاجة ماسة للقيام بحملة تنظيف في أفكارك الشاردة.

نصيحة المعالج النفسي

في ختام هذه العُجالة المخصصة للأنف، لا تنس أن الحكة في هذا الموضع هي بصورة عامة تعبير عن الحيرة أو التردد كما لو أن حاسة الشم مفقودة. إنها مجرد ردة فعل التوتر إزاء حالة من الشك بوجه عام، وليست كما يزعم بعض الباحثين الأغبياء الذين يؤكدون مِلء أفواههم أن الكذابين هم الذين يحكّونه دون سواهم. ما زال أمام أنف بينيكيو أياماً مزهرة. ولا تنسَ أيضاً رياضة الأنف اليومية إذا أردت أن ترفع من شأن مهارتك أو أن تطلق فطنتك من عقالها.

تعليق الحِلى في الأنوف

أكبر الظن أن تعليق الحلى في المنخرين قد نشأ في الشرق الأوسط منذ أربعة آلاف سنة تقريباً. ومنه امتد إلى الهند في القرن السادس عشر حيث سرعان ما انتشر بين الطبقات النبيلة. وكان نوع الحلية التي تزين المنخر وسيلة لتمييز الطبقة والموقع الاجتماعي الذي ينتمي إليهما

حاملها. وقد أدخل الهيبيون العاشقون للهند هذه العادة إلى الغرب في الستينيات، ثم شاعت بعد ذلك في الثمانينيات بين «البانكس» إلى أن أصبحت موضة شعبية تماماً في السنين الأخيرة. المنخر الأيسر للبنات أو للبنين المدلعين من أمهاتهم، والمنخر الأيمن للبنين أو البنات المدلعات من أبائهم؟ يلاحظ أن موضة تعليق حلية في المنخر الأيسر أكثر شيوعاً من موضة تعليق حلية في المنخر الأيمن، ولا يلاحظ بتاتاً موضة تعليق حلية في كلا المنخرين في وقت واحد. والمقصود هنا هو التمثل بأحد الأبوين ولكنه قد يشير أكثر إلى رفض لا شعوري لصورة أحد الأبوين التي وقع عليها الاختيار. لذلك فإن تعليق الحلى في المنخرين يفضي أيضاً إلى رمزية صريحة واضحة.

المنخر الأيمن

هو المنخر الأثير لدى الهندوس. وهو يرمز إلى الروحانية أو الحظ أو الحدس أو القضاء والقدر. ينظر الفرد القدري، إن كنت لا تدري، إلى الحياة وهي مدبرة، وينظر الفيلسوف (الذي يحب الملذات قليلاً) إلى الحياة وهي مقبلة. فاختر معسكرك واختر منخرك!

المنخر الأيسر

يرمز إلى اللذة والسخاء والدعابة والتساهل. وتعليق حلية في هذا المنخر يضمن السعادة في الدنيا لانتفاء مكان في الجنة.

تعليق الحلى في الوتيرة الأنفية

ويكون في الجدار الأوسط للأنف. كانت جماعة بابو في غينيا الجديدة يعلقون فيه حلية من عظم أو من خشب. وغالباً ما يعلقون فيه حلقة على شكل حدوة حصان، وكانت هذه التميمة ترمز في الأصل إلى أعضاء المرأة التناسلية. وكان مجرد تعليقها في الماضي فوق مدخل البيت وسيلة للإبعاد الشر ومنعه من النظر إلى داخل البيت، ثم أصبحت فيما بعد رمزاً للخصوبة.

جذر الأنف

وهو الموضع الحركي والرمزي للغضب. وهو أيضاً موضع المهارة والفاعلية. فهل يكون يا تُرى دواء ناجعاً لتهدئة احتقان الدم لدى الفتيات الجميلات الغضوبات؟ إن الغضب طاقة متفجرة وكثيفة. وإذا ما تم تصعيده يصبح ركيزة قوية للفاعلية. تلك هي الصلة التي تربط بين الطبع سريع الغضب وخصلة المهارة. ومما يؤسف له أن تعليق حلية في جذر الأنف هو من الندرة بحيث لا أستطيع تأكيد التشخيص الذي أتقدم به.

وفي الختام...

كانت الفطنة والمهارة دائماً متساكنتين. وهاتان الخصلتان ليستا موروثتين، إنما نكتسبهما من كثرة الملاحظة والاستماع والتأمل. وهذا يعني أن كل من يرى بدلاً من أن ينظر، وكل من يسمع بدلاً من أن يصغي، وكل من يفكر بدلاً من أن يتأمل، قد حُرم من الفطنة والمهارة، وما المهارة سوى ثمرة النبوغ الفطري المكتسبة.

الأذنان

(الأنانية وهذيان المطالبة)

الأذن اليمنى: هي الموضع الرمزي للأنانية. يعاقب الأناني السليب، العاطل عن العمل، الذي ليس له مستقبل منظور، المجروح في كبريائه أو عزة نفسه، ذاته أحياناً فيتحول إحباطه إلى آفة جسدية تصيب أذنه اليمنى. ولكن الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو مراقبة الأفراد الذين يتلمسون أو يتحسسون شحمة الأذن اليمنى بمجرد أن يُطلب منهم القيام بعمل طوعي. فهذه العُرّة الحركية هي العلامة التجارية للفرد الأناني بشهادة.

الأذن اليسرى: هي إحدى المواضع النفسية الجسدية للمطالبة. تولّد أحياناً الحالات التي يتعرض فيها الفرد للسلب والفشل والحرمان من حاجة مشروعة أو تعتبر كذلك، والنفي والنبذ والكره واللامبالاة أمراضاً في الأذن اليسرى كزيادة الإفرازات الدهنية وآلام غير عادية في الأذن الداخلية وبثور معاودة داخل القناة السمعية وسدادات صملاخية معاودة. ولا يعبأ الأخصائيون بتاتاً بالمنشأ النفسي لمثل هذا النوع من الإصابة. الحق يقال إنه لا يوجد أي محلول من النوع النفسي لتصريف أذن مسدودة. إن تلمس شحمة الأذن اليسرى علامة فارقة على الإحباط، وقد تسنى لي ملاحظة ذلك عند كثير من المصابين بهذيان المطالبة، فقد كانت مسامات جلودهم تنضح بالإحباط.

وفي مجال الغواية تقع رمزية الأذنين رهينة في يد الجنسانية. فتصبح الأذن اليسرى الموضع الرمزي للاستيهام، وتتحول الأذن اليمنى إلى موضع للإيروسية. وتضيف شحمتا الأذنين

معنى أكثر دقة لكل أذن. فالشحمة اليسرى تمثل الاستيهام بالإضافة إلى الشعور اللذيذ بالذنب. تكشف فردة حلق في الأذن اليسرى فرداً استيهامياً غامضاً. أما الشحمة اليمنى فهي مرادفة للإيروسية وانتهاز الفرص، وهما صفتان متلازمتان بصورة مثالية. تشير فردة حلق في الأذن اليمنى إلى فرد إباحي.

ترمز الشحمتان مع بعضهما إلى كل حساسية، وتدخل في ذلك طبعاً القابلية للإثارة الجنسية.

يمكن أن نستخلص من ذلك النصيحة التالية: إذا عضت صديقتك شحمة أذنك اليمنى عضاً خفيفاً متكرراً فعليك أن تبادر بالانتقال إلى الأمور الجدية. أما إذا عضت شحمة أذنك اليسرى عضاً خفيفاً متكرراً فدعها تقوم بالمبادرة إذا كنت راغباً في الاستسلام للغواية.

الأذنان بمثابة علاقة أو شمّاعة

ليست الأذنان دائماً امتيازاً تجميلياً ولكن من النادر أن نقيم لهما وزناً كبيراً كصفة جمالية. تمتلك بعض النساء الرائعات أذنين بارزتين مثل أذني Dumbo l'Eléphant[1] دون أن يلحظهما أحد. الأذنان هما حمالتان للأقراط التي تُعلق بهما من أجل إبراز جمال الوجه. يتدلى زوج من الأقراط الكبيرة الحجم من شحمتي أذني تلك المرأة الجميلة التي ترقبها بطرف عينك.... كلما كانت أقراط الأذنين كبيرة كلما كشفت إحباطاً وجدانياً، لا بل جنسياً. إن الرغبة موجودة ولكن اللذة ضربت لها موعداً عرقوبياً إن صح التعبير. يسوءني أن أسحب البساط من تحت رجليك! طبعاً إذا طرحت السؤال بكل بساطة على صاحبة الأقراط الدائرية فسوف تجيبك بأن الكاتب يتفوه بالترهات، وبأنها راضية تمام الرضا عن حياتها الغرامية. هل تعترف أنت لها أنك تعاني أحياناً من القذف السريع؟ اكتشفت مع مرور السنين على ممارستي للعلاج النفسي علاقة سببية بين البرود الجنسي (العجز عن بلوغ النشوة الجنسية) وبين وضع أقراط كبيرة في الأذنين. تعني الأقراط المتدلية أيضاً دعوة مبطنة إلى المضاجعة. فأقراط الأذنين كما نرى ليست زينة بريئة فحسب. اتفق لي أن وجدت نفسي مرة في مقابلة مع مقدمة إحدى البرامج التلفزيونية، وكانت تضع بالمناسبة هذا النوع من الأقراط المتدلية. وكان من المقرر أن تسألني عن هذا التفصيل «الطريف». لكنها حاذرت طرح السؤال. فسواء كانت الأقراط متدلية أو على شكل

١- رسوم متحركة للأطفال - (المترجم).

حلقات فهي الأشكال الوحيدة من الأقراط التي تحمل حقاً معاني. إن الأذنين الخالية من العيوب على الصعيد الجمالي نادرة للغاية. ولكن إذا كنت تمتلكين أذنين جميلتين برأي المقربين فأنصحك أن تقصي شعرك قصيراً جداً لكي تبرزا فتراهما عيون المعجبين بك. وأنصحك أيضاً أن تختاري الأقراط التي تجذب الانتباه إلى صورتهما الجميلة دون إثقالهما بالزينة.

من الجنس إلى الأذن

يذكر ديزموند موريس أنه قد سجلت حالات فردية لذكور وإناث بلغوا بالفعل النشوة الجنسية على أثر إثارة شحمة الأذن. الحق يقال أن ملاحظات في الماضي القريب قد برهنت على أن شحمتي الأذن تنتفخان وتحتقنان بالدم أثناء لحظات الإثارة العنيفة. ومن المؤكد أن تدفق الدم يجعلهما حساستين جداً للمس. وجاء في تقرير Kinsey أنه يوجد حالات نادرة بلغ فيها الرجل أو المرأة النشوة الجنسية في أعقاب إثارة الأذنين.

وفي السياق نفسه

إذا داعبت فتاة جميلة مجهولة قد تعرفت عليها للتو
شحمة أذنها بصورة شاردة بالإبهام والسبابة

فهي تكشف لك سر عيبها الأثير، ألا وهو الاستمناء عن رضا وطواعية. وعندما يؤدي الرجل الحركة نفسها في إطار من الغواية فهو يقوّم فرص نجاحه في غوايتك. إذا تغير الجنس يتغير المعنى!

عرفت صديقة تعشق أن أعض لها شحمتي أذنيها عضاً خفيفاً. وكانتا في منتهى الحساسية بحيث كانتا تحتقنان بالدم ما أن تشعر بالإثارة. وكانت كلما ذهبت إلى الحلاق وأجلسها هذا الأخير تحت جهاز تجفيف الشعر تحس بالنشوة من الحرارة المنبعثة من الجهاز. كانت أذناها تضربان إلى اللون الأحمر القانئ فتعض على شفتيها لكي لا تصرخ من اللذة على رؤوس الأشهاد.

الأذنان المثقوبتان

الأذنان هما المكان الأكثر شيوعاً الذي يتعرض للثقب بكثرة. تثقب آذان الحفيدات لتفرح الجدات والعمات اللواتي أهدين هذه الأقراط الذهبية الشهيرة التي أصبحت من الماضي أكثر منها من الحاضر، وسرعان ما تقوم هذه الحفيدات بإضاعتها. كان تعليق الأقراط في الأذنين فيما مضى يتيح التمييز بين الشخص الغني والشخص الفقير، ولكن الأمر لم يعد

كذلك. وكان البحارة يعلقون قرطاً في إحدى الأذنين فقد كان يعتقد أن هذه العادة تُحسّن الرؤية. أما الرومان فقد كانوا يقرنون تعليق الأقراط في الأذنين بالغنى والرفاهية. والأذنان هما أيضاً رمز دقيق للقوة الإغرائية. ونخطئ إذ نسترهما تحت شعر الرأس ولو كانتا بارزتين، إذ بوسعك دائماً تزيينهما بالحلى المثقوبة التي تجعلهما أكثر جاذبية ولو لم يقعا من نفسك موقع الإعجاب.

الأذن على التلفون

أعود إلى لازمة حركية أساسية سبق ذكرها في العديد من مؤلفاتي، ألا وهي الاختيار غير الإرادي للأذن التي تصغي في الهاتف. تحدد الأذن التي تؤثرها طريقة تواصلك: انطوائي أم انبساطي. من الأهمية بمكان أن ندرك هذا الأمر لكي نتعلم جني الفائدة من امتيازات التواصل الانطوائي دون مكابدة عيوبه. والشيء نفسه بخصوص التواصل الانبساطي. تتصف الأذن اليمنى بالعقلانية إذ أنها مرتبطة بالمخ الإدراكي. وتتصف الأذن اليسرى بالانفعالية إذ أنها مرتبطة بالمخ الوجداني.

تجسد الأذن اليمنى المستقبلة فرداً انبساطياً في تواصله. وتجسد الأذن اليسرى المستقبلة فرداً انطوائياً في تواصله. يعني هذا باختصار: «قل لي كيف تصغي إلي أقول لك كيف تتواصل مع الآخرين[1]». يتواصل الرئيس بوش (أذكر اسمه للمرة الثانية) بالطريقة الانطوائية مثل جميع الممثلين الجيدين: إنه يتواصل بوساطة أناه بدلاً من أن يتواصل مع نظيره.

وهذا ما يدفعني إلى الاعتقاد أن السلطة الحقيقية ليست في يديه وإنما في يدي Dick Cheney، أو ربما أيضاً في يدي بوش الأب. ولكن الحق يقال إن هذه الملاحظة تستند على مراقبة سلسلة من الصور التلفزيونية والوضعيات الحركية الخاصة برجل السلطة.

تذكر أن المصاب بهذيان المطالبة يتلمس دائماً أذنه اليسرى وأن الأناني يتلمس أذنه اليمنى. ومن الممكن بالطبع الجمع بين هذين الصفتين السلوكيتين، هذيان المطالبة والأنانية، إذ أنه يوجد أيضاً مطالبون اجتماعيون يتدخلون للحفاظ على حقوق الجماعة، ويطلق عليهم اسم النقابيون.

١- انظر مؤلفي السابق «Les Gestes du succès, les mots de la réussite, First Editions».

الجفنان

موضع السعادة (الممكن)

ينبغي إقناع الناس بالسعادة التي يجهلونها
ولو كانوا ينعمون بها

مونتسكيو

تلك أمنية صادقة صادرة عن رجل عاصر حركة تحرير العقول في القرن الثامن عشر. تنم هذه الصيغة عن غباء يكاد لا يكون له نظير، فهي تنطلق من فعل غير شخصي «Il faudrait» (ينبغي أن)، وفاعله غير موجود، وهو مستخدم بزمن الشرط الذي لا يهم سوى الذين لا يؤمنون بالمستقبل.

ليست جميع الشخصيات التاريخية عباقرة. كيف يمكن للمرء أن ينعم بسعادة يجهلها إلا إذا كان عمره طوال حياته ثلاث سنين؟ يدل الجهر بهذا الرأي الذي أريد له أن يكون قولاً مأثوراً على الإحباط الشديد. أنت تتنعم بملك تجهل أنك صاحبه. يلقي منتسكيو بظلاله وينظر إلى نفسه في مرآة عصره الاجتماعية فيقرر بالإجماع سعادة جميع الجهلة الذين يلتقي بهم. ذلك فيلسوف متوّج كما تتوج شجرة عيد الميلاد بالزينة! لقد ابتدع اللغة الخشبية. إنه برجوازي نبيل آخر يتكلم النثر دون أن يعلم[1].

ماذا عن الجفنين؟

مهمة الجفنين هي حماية العينين من الاعتداءات القادمة من الخارج، ويوكل إليهما أيضاً مهمة تنظيف العين مما علق بها من غبار. وهما ستائر لحمية وعضلية تنغلق بانتظام كغطاء سيارة Volkswagen.

ينغلق الجفنان فيصبح كل شيء مظلماً وتزول «النظرة نحو الآخر». ينفتح الجفنان فيعود العالم إلى الوجود من جديد. إننا لا ندرك قط إدراكاً كافياً أهمية عضلات الجفنين.

١- إشارة إلى شخصية السيد جوردان في مسرحية موليير «البرجوازي النبيل» حيث يسخر موليير من هذه الشخصية التي تكتشف فجأة انها كانت تتكلم النثر دون أن تعلم - (مترجم).

فإذا كنت عاجزاً عن إغلاق جفنيك فلن تستطيع النوم بعد اليوم، وقد تقضي نحبك من جراء ذلك. إن الأشخاص الذين ينامون وعيونهم مفتوحة هم ضحايا مرض هستيري نادر للغاية.

يُبقي الأفراد الذين يتقبلون التنويم المغناطيسي ويخضعون لغَشْيَة السرنمة (السير أثناء النوم) عيونهم مفتوحة ولكنها لا ترى سوى ما يوحي لها الطبيب المنوِّم. فإذا انصرف الطبيب عن زبونه المنوَّم لفترة قصيرة جداً يميل جفنا هذا الأخير إلى الانغلاق. ينبغي ألا ننسى أن حالة السرنمة هي اعتلال لحالة اليقظة، وهي مرحلة من النوم تصاحب الأحلام (مرحلة الحلم الليلي). فمن المنطقي أن ينغلق الجفنان في غياب المثير البصري والاستيهامي الذي يوحي به الطبيب المنوِّم.

عرضت ذات يوم على مجموعة من الأفراد تعليمهم كيفية التوصل إلى قفل ارتكاسي للجفنين، أي عجز إرادي عن إعادة فتح العينين بعد قفلهما. كان الموضوع يدور حول محاضرة إعلامية عن التنويم المغناطيسي الذاتي، وهو اختصاص مارسته ودرّسته للآخرين لسنين عديدة.

إن القفل الارتكاسي للجفنين هو المرحلة الفجة لحالة وعي هامشي. يبقى الفرد واعياً لما يجري حوله ولكنه عاجز بشكل افتراضي عن فتح عينيه إلا في حالة الخطر. قبل جميع أفراد المجموعة الخضوع للتجربة حتى أشدهم معارضة... بالكلام. مكثت ما يقارب عشر دقائق حتى أخضعتهم لهذه الحالة الشبيهة بالنوم بنسبة ٦٠٪ من الأشخاص الموجودين. فمن أصل عشرة أشخاص بلغ ستة منهم مرحلة القفل اللاإرادي للعينين. فأوحيت لكل منهم القبول بمفتاح القفل والفتح بطريقة العد: ١-٢-٣ للقفل و٣-٢-١-٠ للفتح. سار الفتح على ما يرام مع الجميع ما عدا امرأة شابة بقي القفل العيني عندها موصداً. فسألتها على الفور: «بماذا تشعرين؟» كانت تشعر بالراحة التامة بعد أن انقطعت عن العالم وعن المشكلات الكثيرة التي كانت تنغص حياتها. انتهت إلى الاعتراف أمام الجميع بأنها تتمنى أن تبقى عيونها مقفلة من الآن فصاعداً. وقد اعترفت دون خجل: «إنها لسعادة حقيقية عندما لا تعود مجبراً على مواجهة نظرات الآخرين. ليتكم تعلمون مقدار الجهد الذي بذلته حتى جئت إلى هذه المحاضرة». وأخيراً فتحت عينيها بعد زهاء عشرين دقيقة. إن اكتسابها لهذا القفل العيني قد غيرها تماماً. وقد قالت فيما بعد في إطار إحدى الدورات التدريبية: «ليس قفل الجفنين هو مجرد إغلاق العينين ولكنه إيصاد ارتكاسي يعطيني إحساساً بأنني معزولة عن العالم. أحس بالحماية مثل النعامة التي تدفن رأسها في حفرة. أعلم تمام العلم بأنني لست محجوبة عن الأنظار ولكن هذا القفل العيني ولدّ عندي انطباعاً بغوص أمني في أغوار نفسي. ويمثل هذا الإحساس بالأمن بالنسبة لي شكلاً من

أشكال السعادة. فجفنايا تحمياني من عدوان الصور الخارجية، ومن بشاعة العالم، ومن أذى الراشدين».

لقد أثارت حالة هذه المرأة الشابة الدهشة، ولكنها لخصت تلخيصاً جيداً دور هذين الجفنين اللذين لا نهتم ولا نعبأ بهما، فهما يعملان حتى نهاية الحياة دون أن يتعرضا للعطب، ويضمنان السعادة الحقة التي نسميها أحياناً الحلم والنوم.

الزمن عدو السعادة

يغلق المرء عينيه فيجد نفسه في عالمه الشخصي، في هذه الحديقة السرية التي لا ينازعه فيها أحد. من المعلوم للجميع أن الذات هي منبع السعادة، ولكن لا بأس من التذكير بذلك من حين لآخر. على أنه ينبغي من أجل لمس هذا الإحساس السامي لمس اليد أن نلغي مفهوم الزمن الذي يجبرك على السير إلى الأمام على الرغم من أنفك. يغتال الزمن السعادة لأنه يجبر الإنسان على أن يقيس جهوده. تسخر الجفون المطبقة من الزمن المنصرم، فما أن يطبق المرء جفنيه حتى تُضبط الساعة البيولوجية الداخلية على زمن العالم الداخلي وليس على زمن ساعة اليد، أو زمن العالم الخارجي. يتسارع الزمن أو يتباطأ وفقاً للطريقة التي نديره بها. فعندما نطبق أعيننا ينمحي الزمن لصالح توسع فوري لفضاءات العقل، فضاء المحسوس أو الحلم أو الخيال. إن السعادة الحقة تترعرع في تلك الفضاءات.

بؤبؤ العين

(موضع الحقيقة والصدق)

تمثل العينان انفعالاتنا ونظرة النفس، وهما تستطيعان الكثير لمن يحسن استخدامهما. يلعبان دائماً دوراً في مجال التواصل ما بين الأفراد. بيد أنه ليس من السهل دوماً ترجمة بعض مواقف الشدة بوساطة الكلمات. من جهة أخرى، تثير ارتكاسات بؤبؤ العين الدهشة. سأستشهد من جديد بديزموند موريس حيث يقول: منذ مئات السنين كان رجال البلاط في إيطاليا يستعملون مخدراً مستخرجاً من نبتة اسمها belladone، وكانوا يضعونه في عيونهم من أجل توسيع البؤبؤ. وكانوا يزعمون حينذاك أنه يزيد الجميل جمالاً، ولذلك أطلق على هذه

النبتة اسم la bella donna، وتعني حرفياً السيدة الجميلة. ويصلنا مثال آخر أكثر حداثة من الأول من تجار حجر اليشم في الصين في مرحلة ما قبل الثورة حيث كانوا يلبسون النظارات السوداء من أجل إخفاء توسع بؤبؤ العين الذي أثير من حجر اليشم الجميل الذي كان يقدم لهم هدية. وكان الصاغة في الماضي يراقبون بانتباه بالغ توسع بؤبؤ عين الزبون لكي يرفعوا السعر أو يخفضوه تبعاً لقطر البؤبؤ.

وقد تم اختبار الارتكاسات الجنسية بنفس الطريقة في إطار تجربة علمية. فقد وُزعت صور عارية تمثل ذكوراً وإناثاً على بعض الرجال والنساء، فلوحظ توسع بؤبؤ العين عند المثليين الجنسيين عندما كانت عيونهم تقع على صور عارية لأشخاص من جنسهم، بينما كانت استجابة الجنسيين الغيريين إيجابية مع صور الإناث وسلبية مع صور الذكور. اعلم أيضاً أن بؤبؤ المدمنين على شرب الكحول وتدخين الحشيشة أو القنب الهندي يتوسع دائماً تحت تأثير المخدر. ويتقلص بؤبؤ المريض عقلياً في أثناء الأزمة إلى حجم رأس الإبرة، وهذا ما يضفي على نظرته هذا المظهر المميز الخالي خلواً تاماً من كل محتوى. يدل هذا التقلص الأقصى للبؤبؤ إلى أن نشاط المخيلة يكاد يكون معدوماً. وبالعكس، يُترجم النشاط الانفعالي الشديد بتوسع تدريجي لبؤبؤ العين.

يعبر توسع بؤبؤ العين عن الرغبة الشديدة أو اللذة التي تعقب إشباع هذه الرغبة. ومن المستحيل تزييفه. إن هذه الارتكاسة حيوية ميكانيكية مرتبطة ارتباطاً أساسياً بالجهاز اللمبي (الحوفي) الذي يتحكم بانفعالاتك. ولهذا السبب فإن بؤبؤ العين هو الموضع المطلق للحقيقة العارية، وهو أول تفصيل يجب أن تنتبه له في أثناء المقابلات المهنية.

قد يكون تبدل قطر بؤبؤ العين طفيفاً جداً ولكنه يتبدل دائماً وفق تقلبات العقل. لا أنصحك بتركيز الانتباه على عيني محاورك عندما تكلمه. من جهة أخرى، لا تحيد بنظرك عن بؤبؤ عينه ما أن يشرع بدوره في الكلام. وبقليل من التدريب تتعلم متى يكون كاذباً ومتى يكون صادقاً مع هامش في الخطأ متناهٍ في الصغر.

موضع النفس

تصور قزحية من دون بؤبؤ. ليس سهلاً، أليس كذلك؟ ومع ذلك فالقزحية من دون بؤبؤ هي عين الشيطان. إن البؤبؤ هو النامية التشريحية للنفس الإنسانية، ومن هنا يأتي تقاربه الرمزي مع الحقيقة والصدق. ستكتشف مع الخبرة أن عدداً محدوداً جداً من أصدقائك، سواء كانوا مساعدين أم زبائن، هم أصدقاء حقيقيون. يفصح البعض عن مشاعرهم دون

الإحساس بها. يقول أحدهم: «أحب هذا الشخص بكل معنى الكلمة!» إنها صورة طبق الأصل عن الصدق ولكن بالكلام فقط إذ أن بؤبؤي عينيه متقلصان، ولم يتغير قطرهما قيد أنملة. ويقول آخر «إن مشروعك رائع، وأنا على يقين من أن الإدارة سوف تتحمس له». إنه يتكلم دون دراية ودون إيمان بما يقول لأن قطر بؤبؤه لم يتزحزح واحد على عشرة من الملليمتر. ليست نظرة العينين بنفس حرارة الابتسامة المفترسة التي يحدجك بها دليلاً على تأكيداته المزيفة. لا يمكن لبؤبؤ عينك أن يتوسع إلا إذا أحسست إحساساً صادقاً بما تقول. ذلك هو ثمن الصدق وكذلك الحقيقة. وإلا فتدبر أمرك على أن تبقى في الظل لكي تكذب لأن البؤبؤ يتوسع عندما يضعف النور، ولكن تعبير نظرتك قد يفضحك على الرغم من توسع البؤبؤين. عذراً، ليست حقيقة الأمور في بساطة مظهرها.

النظرة

(موضع الكَرِزمة)

لا تمثل العينان شيئاً على الصعيد التشريحي النفسي إذا فصلناهما عن تعابير النظرة. ماذا تمثل النظرة مع علمنا أيضاً أن البؤبؤين هما سفيرا النفس والموضع الرمزي للحقيقة؟ مجموعة تضيف وجهة العينين إلى لون القزحيتين وحركات توسع البؤبؤين أوتقلصهما. عندها تكون النظرة كياناً تشريحياً مستقلاً بذاته فتفضح تعابيرها مشاعر يمكن ترجمتها بالكلمات. من شاهد من قرائي وقارئاتي نظرة الميت دون تأثر (وأنا على يقين أن عددهم قليل) سيفهم على نحو أفضل دور النظرة في المقاربة الكرزمية، إذ ما الكرزمة في الواقع إن لم تكن قوة إغراء تصيب إصابة مباشرة انفعالات المحاور أو عدداً أكبر من المحاورين. وقوة إغراء الكرزمة الحقة إيثارية، أو سمحة إذا أحببت. المقصود هو نظرة ترافق الآخر دون أن تشرك معها الأفكار المشوشة لأنا متضخمة أو لشعور بقوة ما.

النظرة الغيرية

يتعلم الفرد ضبط نظرته. إن النظرة التي تأسر هي نظرة فرد أفلح في التخلص تماماً من تلوث أناه الذاتية عندما تحط عيناه على الآخر. من الغريب أننا جميعاً نعتمد هذه النظرة بصورة

طبيعية جداً عندما نتأمل منظراً طبيعياً أو لوحة لفنان عظيم. ويستطيع الممثل الموهوب أن يحاكي هذه النظرة الغَيرية (المتجهة نحو الغير) عندما يطلب منه ذلك. فالنظرة الغَيرية تحتبس الضوء بصورة مختلفة عن النظرة المعاكسة لها: النظرة المتمحورة حول الذات. إنها نظرة انبساطية كما سوف نرى فيما بعد.

الانتقال البصري

تمر ٩٠٪ من المعلومات عبر عيوننا فتنقل رؤيتنا بالعينين بينما يفرز الشعور معنى كل صورة من هذه الصور الكثيرة. إن الانتقال البصري هو سلوك يتميز به قاطن المدينة الذي تكون نظرته محل اهتمام مفرط، لا بل مشبعة بالصور المتحركة واللقاءات غير المؤاتية. ينبغي أن تتجنب التقاء نظرتك مع نظرة الغرباء، تلك هي القاعدة. فنظرة الآخر لا تُحتمل لأنها تفهم على أنها تفحص حقيقي للنفس. ستلاحظ أنك عندما تتحدث مع شخص غريب لا تحدق بتاتاً في عينيه. تقوم نظرتك بمسح شامل لوجهه أو تهرب خارج مجال الرؤيا. وإذا ما سئلت عن لون عينيه فستجد مشقة كبيرة في الإجابة. فالمسح البصري لا يقف عند هذا النوع من التفصيل. إننا لا نتفحص نظرة المحاور دون أن نخلق جواً غير صحي. وإذا اتفق لك بصفتك رجلاً أن التقيت امرأة شابة في الشارع فجذبت نظرها فسوف تقرأ فيها تساؤلاً خاطفاً قبل أن تتفادى نظرتك لتحافظ على مسافة أمنية.

إن النظرة من بين جميع الحركات هي أشد مرايا النفس بلاغة من غير لبس ممكن. ومن الصعب جداً أن نصف بدقة التحولات الفجائية للنظرة. يصدر دائماً عنها شيء خارق للعادة. تُرسل العين، وهي التي تستقبل الصور، بصورة مستديمة انعكاساً للجو الارتكاسي الذي يسود في شعور الفرد.

قانون النعامة

إن النظرات هي من الكثرة بحيث يستحيل تصنيفها بنفس الطريقة التي تصنف بها الحركات. فالنظرة إما ساخرة، وإما وجلة، وإما هاربة، وإما لا مبالية بصورة زائفة، وإما متضايقة، وإما راضية، وإما مستجدية، وإما فضولية، وإما حنونة، وإما مغرية، وإما نهمة، وإما غيورة، وإما طماعة، وإما جامدة، وإما حادة، وإما خاوية، إلى آخره.. أضف إلى أن فحوى النظرة يتغير باستمرار عن غفلة من الشعور. فهي تمثل في كل لحظة توليفاً للموقف العقلي الارتكاسي للفرد في مواجهة حالة ما. ينبغي أن يتعلم المرء مراقبة نظرة محاوريه وهو يسبح في خطابهم لكي يدرك غنى تعابيرها. إن النظرة الهاربة أو التي نشيح بها هي القاعدة عندما

تلتقي بنظرة شخص غريب. فالنظرة المتفحصة يفهمها الآخر على أنها انتهاك لحرمة أرضيته. «لِمَ تنظر إلي هكذا؟»، هي صيغة مكرسة بين الزوجين. وغالباً ما تسيء الزوجة تفسير نظرة الزوج الثاقبة والعكس بالعكس. إنها تولد إحساساً بالذنب الـ (لا) عقلاني. تتيح لنا حركات العينين تحديد العملية العقلية التي يستخدمها محاورنا، وهي تسبق دائماً الصياغة الشفهية. فالمرأة العاشقة تأكل بالمعنى الحرفي للكلمة صاحبها بعينيها بينما الآخر يشعر بالضيق من كونه محط مثل هذا الإعجاب فيحاول إخفاء ارتباكه بإضافة كيلومترات من الجمل لكي ينجو من التنويم الذي تُخضعه له. بصورة عامة، نحيد جميعاً ببصرنا لكي نتفادى المواجهة البصرية مع محاورينا ولو كانوا أقرباءنا. يؤكد هذا الموقف الارتكاسي الشائع على نطاق واسع الدور السحري للنظرة. يتحادث معظم المتحاورين دون أن تتقاطع نظراتهم، وإذا تقاطعت فإنهم يهربون إلى نقطة تركيز خارجية غير مضايقة للآخر. حسبهم الكلمات لتبادل الكلام. فقراءة النظرة بالموازاة مع الخطاب قد تعتبر تشويشاً على الحديث. وتستخدم حركات الجسم كتنشيط حركي مجرد من المعاني أثناء تبادل الكلام ولكن يجب ألا تُترجم في حال من الأحوال. نعوّل على المعنى الحرفي للغة دون أيّ مبادرة تحليلية نفسية لغوية. ذلك هو قانون النعامة الذي يبسط سلطانه في مجال التواصل.

النظرة القاتلة

إن نظرة الفنان الذي يغني أغنية بطريقة تقنية هي نظرة ذاتية، أي نظرة تنحو نحو الداخل. ومثل هذه النظرة تكون باردة، أي مجردة من الانفعال. إنها النظرة المضادة للكرزمة بامتياز. وأياً كانت الحرفية الصوتية التي يمتلكها الفنان فسوف يفقد تدريجياً نصيبه من الحب لدى جمهوره. وهذا أحد المعايير التي تلعب دوراً في البرامج التلفزيونية كبرنامج la Nouvelle Star أو Star Academy، التي يشارك فيها الجمهور بتصفية المتنافسين، وكذلك الحال في كل برنامج télé réalité يقوم على المبدأ نفسه في تعيين المرشحين.

إذا استطاع الجمهور أن يقرأ في نظرة الفنان ثقة مبالغاً فيها، لا بل شكلاً من أشكال التبجح فسوف ينبذه عاجلاً أم آجلاً أو يعاقبه بالعزوف عن اسطواناته وأفلامه. يحتاج الجمهور إلى أن يحس بضعف الفنان الذي يعشقه حتى يستطيع تقديره والإحساس به. نفهم على نحو أفضل المنفعة من صحافة «pipole» التي تجني الأرباح بنشرها مآسي الناس المشهورين بالتفصيل. ولهذا السبب يحب الجمهور الضحايا ولا يحب الفائزين. «تعرض لحادث مثلي في سن التاسعة عشرة من عمره... هل تعقل ذلك؟» لا يستطيع الناس العاديون التماهي بشخصية المتبجح

ولكنهم يتصورون أن في مقدورهم أن يكونوا مكان الضحية. لذا من يظهر بمظهر الضعف ولكن مع الموهبة، بمظهر الضحية لأنه يفتقر إلى ثقته بذاته ويتهدده منافس أكثر منه موهبة ولكنه أكثر تعجرفاً، هو الذي سيفوز لأنه ينتقم لجميع الناس المُغفَلين. ذلك هو الجانب السيئ لمثل هذا النوع من البرامج الشعبية والشعبوية. تنحو نظرة الضحايا دائماً نحو الآخر، إنهم يستجدون العطف من محيطهم، ومحيطهم يحب ذلك لأنهم يخضعون دون أن يهاجموا. إننا نحب التواضع والضعف وبعض الذل من دون إسراف، ونظرة تتلألأ عرفاناً بالجميل نحو هذا الجمهور الشديد القوي. إنها النظرة الغَيرية.

الكَرِزمة طاقة مُوحِّدة

ليست الكرزمة خصلة تحتكرها فرنسا المترفة. فبعض الصبية ممن يقطنون ضواحي المدن ينعمون بها، وصبية آخرون ممن يسكنون في الأحياء الفخمة محرومون منها. لقد شبّهت الكرزمة بقوة إغراء إيثارية، وقد يصاب قرائي بالصدمة من هذه الصورة لأن بعض الشخصيات الكرزمية ليست حقاً أفراداً سمحة أو نظرتها غيرية (نقيض الشخصيات المتمحورة حول ذاتها)، بيد أن قيام حدث مهم في حياة رجل من شأنه أن يحول أي فرد عادي إلى شخصية كرزمية. فنحن جميعاً نمتلك هذه الطاقة الأساسية التي تنتمي إلى غريزة المحافظة على الإنسانية: الطاقة المُوحِّدة التي نسميها الكرزمة. يلزمنا زعماء لهداية الناس. وغالباً ما يتحدر الزعماء من صفوف الشعب. يلزمنا أبطال أو معبودون لكي نتمثل بهم، لكي يأتونا «بالخبر اليقين»، لكي يكونوا قدوة لنا. نتعرف عليهم على الفور من هذه النظرة الفريدة التي يسلطونها على الناس أو على كاميرات التلفزة التي هي بديل عن عيوننا. فنقع على الفور في حبهم لأنهم يسحرون أحلامنا. تلك هي حالة ساعي البريد Olivier Besancenot، و Cohen-Bendit وبعض مقدمي البرامج التلفزيونية الذين يطلّون من أي مكان فيأسرون الجمهور على وجه السرعة، وبعض السياسيين المحنكين الذين نعلم أنهم ليسوا ذوي ذكاء أو ثقافة خارقتين ولكن شخصيتهم الكرزمة تطمئن الجماهير التي تنتخبهم.

إن الكرزمة هي الشرارة الكونية التي تشعل الحب من النظرة الأولى، وفجأة يعظّم الآخر ويمجّد ويجمّل. تحدث هذه العملية انطلاقاً من الرسالة البصرية، مما قرأت في عينيه على غفلة منك.

تخيل أن الكرزمة هي نوع من الحب من النظرة الأولى لأمدٍ طويل بين فرد ما وبين كل من يتماهون به. فالمغني النجم والرجل السياسي والمرشد الروحي ورب العمل ومقدم البرامج التلفزيونية والممثل السينمائي، لم يصبح جميع هؤلاء الحائزين على الكرزمة معبودين

عصريين بفضل النعمة الإلهية. فقد ركب بعضهم الأحداث مجازفاً بحياته، وهذه الأحداث نفسها هي التي جرّت البعض الآخر، وامتلك آخرون أيضاً هذا الوتر الكرزمي فاستخدموا مواهبهم لكي يكتسبوا هذه القيمة المضافة التي ندعوها بالكرزمة.

نصيحة المعالج النفسي

حسبنا النظرة! النظرة النظيفة من الأنا طبعاً. وحسبك من أجل أن تتعلم اكتساب هذه النظرة الغَيرية أن تراقب نفسك في المرآة وأن تفكر وأنت تراقب تبدلات بؤبؤي عينيك. استعمل مرآة مكبرة لكي تميز هذه التبدلات على نحو أفضل إذ أنها غالباً ما تكون دقيقة جداً. تسكن الكرزمة في داخلك مثل التبر الصافي الساكن في أعماق عينيك. استخدم مرآة حلاقة وضعها على طاولة عملك. راقب عينيك من حين لآخر كأنهما عينا شخص آخر. أنظر إلى شخصٍ تحبه وراقب ارتكاسات بؤبؤي عينيك، فإذا لم يطرأ عليهما تبدل فهذا يعني أنك تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك.

إن انفعالاتك خاضعة للرقيب أو ملجومة. فإذا توسع بؤبؤا العين بصورة غير ملحوظة فكل شيء يسير على ما يرام. تعلم اللعب مع انفعالاتك وراقب الارتكاسات المتزامنة لبؤبؤي عينيك. وشيئاً فشيئاً سوف تتحرر طاقة الكرزمة المُوحِّدة المحبوسة في داخلك. إن الشيء الأمثل هو أن تصور عينيك بكاميرا ثابتة بينما أنت تلعب لعبة النظرة الغَيرية.

الحاجبان
(موضع الإلهام والإبداع)

ولكن مالفائدة من الحاجبين؟ التركيز على انفعالاتنا والإخبار عن تقلب أمزجتنا ولو افترضنا أيضاً أن وظيفتهما التشريحية الأولية هي حماية العينين من العرق المتصبب من الجبين. يتموضع الإلهام أو الإبداع في الجزء السفلي من الجبين. وفي كلمة sourcil (الحاجب) نجد كلمة source (النبع). نستخلص من ذلك أن الحاجبين المتحركين كثيراً هما الدليل الحركي على سيادة هاتين الخصلتين ولكن ينبغي ألا نستعجل في القول.

الحقيقة البديهية الأولى! تكمن وظيفة الحاجبين الأساسية في التبليغ عن تقلب المزاج. يتحرك الحاجبان إلى الأعلى عند الخوف أو المفاجأة، ويتحركان إلى الأسفل عند الغضب،

ويقتربان من بعضهما البعض عند القلق، ويرتفعان إلى الأعلى في حالة الاستفهام. نرفع الحاجبين أو نخفضهما لكي نبلّغ عن وجودنا عن بعد لصديق. ترتبط أهمية الحاجبين بلا منازع بتعابير الوجه. فكلما تبدل مزاجك تتبدل هيئة حاجبيك فيسفرا عن مجموعة من الدلائل تُفهم فهماً تاماً من دون مفردات حركية.

السيمافور (اللغة البصرية)

الحاجبان هما لغة الوجه البصرية.

تقطيب الحاجبين: يدل عمق التجاعيد بين الحاجبين (في وضعية الراحة) دلالة قوية على عدد المرات التي قام فيها الشخص المراقب بتقطيب حاجبيه طوال حياته.

رفع الحاجبين: يقترن الجبين المتغضن بصورة عامة بشخص تساوره الهموم. فالفرد المهموم الذي حفرت جبينه التجاعيد هو في جوهره فرد يتمنى الهروب. والفرد الذي يضحك وجبينه متغضن هو أيضاً فرد قلق.

الحاجبان المعقودان: هما تعبير عن القلق الشديد أو الحزن العميق. ونلاحظ أيضاً الحاجبين المعقودين في بعض حالات الألم المضال. وهما أيضاً الوضعية الوصفية التي تُصوَر في دعايات الأدوية المضادة لآلام الشقيقة.

رفّ الحاجبين: يرتفع الحاجبان وينخفضان في جزء من الثانية. وهذا الرفّ الوجيز للحاجبين هو دلالة على الترحيب. ويحدث بصورة عامة عن بعد في بداية اللقاء. ولكن ينبغي أن تأخذ حذرك منه لأن هذا النوع من الارتكاس لا ينبئ بلقاء في أجواء ملائمة.

رفّ الحاجبين المتكرر: تتكرر الحركة عدة مرات في تتابع سريع. يقفGroucho Marx وراء شهرة هذه الحركة. يتحرك الحاجبان إلى الأعلى أو إلى الأسفل بسرعة للإشارة إلى استقبال مبالغ فيه، وغالباً ما يكون إيروسياً زائفاً. يؤثر هذا النوع من الإشارة الحركية الرجال ذوو الحواجب الكثيفة فهم يحبون جذب الانتباه إلى هذه الخاصية التشريحية وإلى الرسالة التي تحملها على الصعيد الإيروسي. يشتهر جميع الرجال الذين لهم حواجب شيطانية بحنسانيتهم السادية المازوشية العالية الأداء. يبقى هذا التأكيد بحاجة إلى البرهان.

رفع الحاجبين: غالباً ما يلعب رفع الحاجبين دور الفواصل في الحديث. عندما يتكلم معظمنا بحيوية نقوم بحركات جسدية لكي ندعم كلامنا. فعند كل تشديد لفظي نضيف تشديداً بصرياً. وهذه الحركة الانعكاسية هي أداة إغراء حقيقية يؤديها بعض

الخطباء الشعبيون أمام عدسات المصورين أو عندما يتوجهون بخطابهم إلى قلة قليلة من الناس.

الحاجبان المتراقصان: ويقصد بذلك الحاجبان المتصفان بنشاط حركتهما. فهما يتحركان من أسفل الجبين إلى الأعلى على إيقاع الكلمات الرئيسية. وهما يشاركان أيضاً في الحديث فيرتفعان بصورة منتظمة من أجل لعب دور الفواصل في خطاب المتكلم. تنتمي الحواجب المتراقصة إلى شخصيات لديها حساسية كبيرة. إنها تكره أن يُسخر من هذا الهوس الحركي.

حاجبا مكيافللي: يقطّب محاورك حاجبيه بتقريبهما من جذر الأنف. كان تقطيب الحاجبين في الأصل طريقة مصطنعة بعض الشيء لطرح المرء السؤال على محاوره دون أن يصوغ سؤاله شفهياً. كان لويس جوفيه يلعب هذه الحركة بانتظام. فالهيئة الشريرة المعروفة جيداً من الأطفال ومن رواة الحكايات تكتسب هنا معناها الكامل. يتفاخر الرجل ذو الحاجبين القاسيين بالنوع الهدام. فهل كان جوفيه شخصية هدامة أم قاسية؟ كان على كل حال يحب تجسيد هذا النوع. من الممكن أيضاً أن يترجم الحاجبان اللذان يقتربان من بعضهما بصورة منتظمة الشك الذي يهدم الثقة بالذات لفرد ليس هداماً قط.

الحاجبان اللذان يحكان: يحك محاورك الحاجبين بطرف إصبعه. أنت تواجه فرداً متذبذباً نزوياً. وخير من يمثل هذه الفئة المنتشرة كثيراً على سطح كوكبنا الصغير هم رجال السلطة الذين يتصفون بمواقفهم غير الثابتة وبمسؤوليتهم النسبية

العناية بالحاجبين: يلحس محاورك وهو مستند على مرفقيه طرف أصبعه قبل أن يمسد حاجبيه. نرى هذا المشهد الحركي الكلاسيكي عند الأفراد الذين يظنون أنفسهم مرشدين روحيين.

تعليق الحلى في الحاجبين: قد يكون تعليق حِلية في الحاجب الأيمن إشارة إلى طبع نزوي يشتهر جداً بتمسكه بالتفاهات. وقد يكشف أيضاً حاجة الفرد إلى الكبر وإلى تثمين صورته العامة واكتساب صورة إيجابية عن ذاته في نهاية المطاف. غالباً ما يتباهى الأفراد الرافضين من أمثال «أنا ضد إذا كنت أنت مع» بتعليق حِلية في أحد الحاجبين. ولكن ما يجهله هؤلاء المساكين هو أنهم ينتهجون بهذه الطريقة سلوكاً تقدمياً وينبذون التفاهة التي يدافعون عنها أحياناً دفاعاً مستميتاً. باختصار، إنهم يعالجون أنفسهم على الرغم من أنوفهم من متلازمة الرفض، وهي رياضة فرنسية، فرنسية للغاية.

نبذة تاريخية

إن حاجبي المرأة بطبيعتهما أقل غزارة من حاجبي الرجل، لذا فغالباً ما ضخمت هذا الفارق بحلقهما أو بنزع شعرهما قبل أن تعيد رسمهما بخط أكثر رقة. وأصبح حاجبا المرأة أشد إغراءً بإظهار رقتهما وصغرهما. وقد تم لها ذلك خلال قرون بوساطة تقنيات مختلفة مثل الحلق أو المكياج أو النتف. بلغ نزع شعر الحاجبين في القرن العشرين ذروته في العشرينيات والثلاثينيات، ما بين الحربين حيث كان قلم الحاجبين في تلك الفترة في كل محفظة يد. وقد ساهم ملقط نزع الشعر في جعل الحاجب أكثر رقة، واستخدم قلم المكياج لإبراز نعومة تقوسه. وعندما لا تكون المرأة راضية عن تشكل حاجبيها، كانت تستطيع بلا شك نزع شعرهما كلية وإعادة رسمهما كما يحلو لها. كان الحاجبان في هذه الحالة يظهران بصورة شبهة دائمة فوق مكانهما الحقيقي ليضفيا على الوجه مظهراً أقل تجهماً. جاء أغرب مثال على الحاجبين الاصطناعيين من انجلترا في بداية القرن الثامن عشر حيث شاعت في تلك الفترة موضة حلق الحاجبين ليحل محلهما حاجبان اصطناعيان، ولكنهما كانا يثيران الغرابة إذ أنهما كانا مصنوعين من جلد الفأرة.

كانت ترمي هذه الطرق كافة إلى جعل المرأة أكثر جمالاً، إذ غالباً ما كانت الحواجب المتروكة على حالتها الطبيعية تُقرن بطبيعة «لا جنسية» إلى حد كبير.

ولم تكن النساء اللواتي يعملن في ظروف من شأنها كبت أمورهن الجنسية يهتمّن بحواجبهن. ففي الثلاثينيات رُفعت دعوى بين إحدى الممرضات وبين مديرة إحدى المشافي لأن هذه الأخيرة لم تأذن لها نتف حاجبيها. وكان الدفاع يرى أن هذا الحظر مضاد للحريات الفردية، ولكن حكم المحكمة صدر لصالح المديرة. وبالنتيجة حُرّم المرضى من الإثارة الجنسية التي تحدثها رؤية الحاجبين المنتوفين بنعومة. يحظر اليهود على زوجاتهم العناية بحواجبهن لأسباب جمالية. والمزعج في الأمر هو أنهم عاجزون تمام العجز عن تبرير هذا الحظر بغير تصنيفه في فئة التفاهات. ومرة أخرى يساء إلى الدين إساءة كبيرة بسبب معلمين روحيين صغار لا يساوون شيئاً ذا قيمة، سواء أكانوا يهوداً أم مسيحيين أم مسلمين. وعند الذكور اعتبر دائماً أن الحاجبين الكثيفين يشيران إلى سحر الرجل. من جهة أخرى، عندما يتلاقى حاجبا الرجل الكثيفان فوق الأنف، يصبح الأمر مختلفاً. ثمة مثل قديم يقول بأنه ينبغي ألا تثق بمثل هذا الرجل، فهذان الحاجبان شيطانيان. إن التمييز العنصري في كل مكان.

إذا كنت تملكين حاجبين جميلين مرسومين جيداً بشكل طبيعي فلا تترددي في الاعتناء بهما لجذب الانتباه إلى هذه الخاصية، وتعلمي تحريكهما بطريقة جذابة عندما

تتحدثين. لن تجدي أفضل مثال على ذلك من الصحافية Elise Lucet التي تقدم نشرة الأخبار المسائية في محطة فرانس ٣. إنها تمثل في هذا المجال نموذج الحاجبين الثرثارين المغريين. وقد اتفق لي أن شاهدتها في مقابلة لها في محطة أخرى مع إحدى زميلاتها. وبالكاد تعرفت عليها فقد كانت قد نسيت حاجبيها الثرثارين في مقصورتها في المحطة التي تقدم فيها النشرة الإخبارية المصورة. لا بد من الاعتراف أنني وجدتها أقل جاذبية من المعتاد. وهذا يبرهن على أن جاذبية شخص ما ترتبط أيضاً بحركة طفيفة لجزء صغير جداً من جسده.

نصيحة المعالج النفسي

إذا راقبت حواجب محاوريك أو حواجب الذين يبسطون هيمنتهم على الشاشة الصغيرة فسرعان ما تلاحظ تطابقاً بين فقدان إبداع الحواجب الجامدة وبين فائض إبداع الحواجب التي لا تكفّ عن الحركة. هذا تمرين ممتاز لمراقبة السلوك. فالمغنون الذين تبقى حواجبهم جامدة هم مغنون جيدون من الناحية التقنية ولكنهم ليسوا مبدعين. كلما كانت الحواجب متحركة كلما ركز الفنان انفعالاته في أداءه على خشبة المسرح. وخير مثال حي إلى اليوم هو المغني شارل أزنافور. وبما أن هناك رياضة للأنف فبوسعك أن تتعلم تحريك حاجبيك عندما تتحدث. يكفي أن تتنبه لحركتهما. اقرأ مقالاً من إحدى المجلات بصوت عالٍ وركز انتباهك على حركة حاجبيك. فإذا بقيا جامدين فقم بتحريكهما بالقراءة بصورة مبالغ فيها. إن هذا شيء أساسي كتمرين. وحسبك تكرار التمرين كل يوم من أجل تحرير إلهامك أو إبداعك. لا شيء يجبرك على تصديق كلامي ولكن لا أحد يمنعك من المحاولة.

الرأس

(الرفض)

إنه يقول نعم ويهز رأسه من اليمين إلى الشمال مناقضاً في ذات الوقت جهر قناعته. ألم يحصل ذلك لك قط؟ أنا بلى! وقد أحسست بألم الكذب في أسفل الصفن (حيث مستقر الخصيتين). شعرت بخيانة حركية، فجسدي ناقض كلامي باستقلالية تامة. قلت «نعم» من باب المجاملة ولكن رأيي كان «لا». قلة قليلة من الناس ينتبهون لهذا التزييف الشفهي بوساطة

الحركة. «نعم، أنا موافق! كلا، لست موافقاً». وما يزيد في الطين بلة هو أن ضمير المستمع يمحو الـ « لا» التي تعبر عنها الحركة إذ أن قوة الكلمة قد أعمت بصيرته. بيد أن ارتكاس النفي هذا هو حركة تنبئ بارتكاسات محاورك القادمة. فإذا وعدك بالمساعدة فسوف ينسحب في اللحظة الأخيرة بأيّ ذريعة كانت. وإذا أعطاك موافقته فسوف يجد عاجلاً أم آجلاً وسيلة للتنصل من مسؤولياته. يقود النفي بالحركة الذي يناقض الـ « نعم» الشفهية إلى طريق مسدود.

رأس متحرك أو يدان ثرثارتان

إنها لا تكفّ عن هز رأسها علامة على الموافقة. يثير هذا الشيء أعصابي ولكنني أستمر في التعبير لها عن شعوري حيال إستراتجيتها التواصلية. أرى أن هذه الإستراتيجية بالية غير ملائمة للهدف الذي تنشده. إنها منتبهة إلى انتقاداتي ولكنني أحس جيداً بأنني أصرف طاقتي بلا جدوى.

لقد بان موقفها الآن. عندما يأتي دورها في الكلام، يأخذ رأسها بالحركة بينما تبقى يداها موثقتين إلى سماط الطاولة. ويلعب رأسها دور الفواصل في خطابها. إنني أضيّع وقتي معها ولكنني لا أجرؤ على المغادرة. ينتهي الموعد. قبلات! إلى اللقاء!

لا بد أنك لاحظت أن بعض المقربين منك يحركون رؤوسهم عندما يتحدثون بينما تبقى أيديهم مخفيّة أو مثبتة أو جامدة لا تتحرك. من جهة أخرى، يترجم البعض الآخر حديثهم بأيديهم وقلما يعمدون إلى تحريك رؤوسهم إلا عندما ينفعلون. إن حركة الرأس الارتكاسية هي القاعدة عندما نكون في موقف الدفاع أو في حالة توتر، ومن النادر أن يستخدم المرء يديه لحماية قناعاته بل يستخدمهما بالأحرى للإقناع أو الهجوم. فمن الآن وصاعداً نستطيع أن نفترض أن الشخص الذي يحرك رأسه عند الكلام يعبر عن فقدان ثقته، فهو في موقف الدفاع. إن الرأس المتحرك هو القاعدة في المواقف الدفاعية القصوى. ويصبح هذا الرمز الحركي ارتكاساً لا شرطياً عند بعض الأفراد الذين يعتبرون أنفسهم ضحايا النظام. ففي الإضرابات يعبر المتظاهرون دائماً - عندما يقوم الصحفيون باستجوابهم - عن انتقاداتهم بتحريك رؤوسهم بدلاً من تحريك أيديهم. لقد فاضت مطالبهم فلم يعبروا عن غضبهم بحرية. إن الرؤوس المتحركة هم أفراد قد فقدوا ثقتهم بأنفسهم فيمنعون أيديهم (المناطق الدماغية) من أن تكون طليقة. إنهم يسيئون الظن بأنفسهم أو بالآخرين. لا يمنع تحريك الرأس بالضرورة التدخل الآني لإحدى اليدين، ولكن المراقبة

تتيح لنا أن نلاحظ أن هذا التدخل قلما يكون له معنى. تعود اليد إلى حالتها السابقة ويواصل الرأس حركته.

لماذا تتوقف اليدان عن الحركة عندما يتحرك الرأس؟

تتضمن اليدان الثرثارتان إبداع تماس. عندما تتوقفان عن الحركة، يختفي هذا الإبداع ويظهر عدوه، ألا وهو رفض التغير أو التجديد أو الذهن الرافض. إن الرؤوس المتحركة هم أفراد محافظون، لا بل متعصبون للماضي، ولا يستحسن أن تُعرض عليهم مشاريع ثورية. إن الرؤوس المتحركة هم أفراد رافضون يطرحون أنفسهم كضحايا للتقدم، وهو متوحش بالتعريف.

لماذا يتوقف الرأس عن الحركة عندما تتكلم اليدان؟

لا يمكن للمرء أن يكون إصلاحياً ورافضاً في الوقت نفسه. تشير اليدان المعبرتان إلى مستوى إبداعي وإلى ذهن ينحو نحو تقدم الضمائر. لا تستطيع اليدان الثرثارتان التفاهم مع الرأس المتحرك لأنهم يعيشون على كوكبين متعارضين. إن اليدين الثرثارتين هم أفراد إصلاحيون. واليدان أدوات تماس تستخدم للمس أو للحماية أو للبناء أو للهدم أو للمداعبة أو للضرب أو للإبداع أو للتفكيك. وتعبران أيضاً عن الحاجة الإنسانية لملاقاة الآخر. إن اليدين هما تعبير عن حرية المنطقتين الدماغيتين. فعندما تتحركان تحرران الذهن من سجنيه الاثنين. وعندما تكفّان عن الحركة، يتحرك الرأس كغطاء قِدر فيه ماء بدرجة الغليان. تسخُن الأفكار فتبحث عن منفذ للهروب. فيكون هذا المنفذ عن طريق الجسد. كيف يمكن أن يكون خلاف ذلك؟ تتوقف اليدان عن الحركة أو تحتجبان عندما يحل الضعف أو سوء الظن في الضمير. تتجمد اليدان عندما يتدخل الكذب لحماية الحقيقة. تُشل حركة اليدين عندما يُقابل المتحدث بالرفض أو يُلام أو ينتقد أو يُحارب فيجبر على الدفاع عن منطقة نفوذه. وأخيراً وليس آخراً تُقال اليدان من وظيفتهما عندما يصبح الإحساس بالذنب أو الحزن أو الندم خبزنا اليومي. وفي حالة الاعتداء الشفهي تُوثق اليدان ويُفك وثاق الرأس.

الطفل المُعاقب

إن الأصابع المشبوكة فوق قمة الرأس أو فوق النقرة هي رموز نوايا، ويفضل الانتباه إليها لأنها توحي بنتيجة الحديث. وهذا ما أدعوه حركة تنبؤية لا تبشر بصورة عامة بفأل

حسن. يحس الفرد الذي يؤدي هذه الحركة بأنه مجرّم أو معاقَب. ستعيدك بالتأكيد الأصابع المشبوكة فوق قمة الرأس إلى ذكريات الطفولة. ولكن هذه الوضعية يمكن أيضاً أن تعبر عن معارضة. من المتفق عليه أنها الإشارة الجسدية التي يلجأ إليها سجناء الحرب. وتترجم هذه الوضعية حرفياً الخضوع التام لمن يمتلك السلطة أو القوة. وفي جميع الحالات فاليدان الموثقتان فوق الرأس هما يدان سلبيتان أو متمردتان «أخضع أو لا أحب الخضوع، ولكن أحتفظ بذلك لنفسي». يرتبط كل شيء بالسياق. أتذكر أنه كلما قام أحد محاوري بمحاكاة هذه الوضعية يصبح جو الحديث غائماً. لقد أصبحت النوايا الحسنة الأولية احتباسات، لا بل إحجامات عنيفة غير متوقعة وخصوصاً أن النبرة كانت بالأحرى ترحيبية في مستهل الحديث. إن وضعية الطفل المعاقب هي أيضاً حركة تنبؤية فهي تعني أن الباب قد أُوصد للتو دون سابق إنذار.

هز الرأس

إن هز الرأس هو طريقة إلقاء السلام لفرد مغتر بسلطته التراتبية. وفي مقاربة أخرى يجعل بعض الأفراد من هز الرأس لازمة حقيقية، لا بل عُرّة. وغالباً ما يعبر عنه بحروف التعجب أو بالمحاكاة الصوتية أو التصدية الشفهية المتنوعة والغريبة على حد سواء (تكرار الكلام أو تكرار نهايات الجمل). فحاجة المرء إلى موافقة محاوره بهذه الطريقة هي إشارة إلى القلق الفادح الذي ينتمي خصوصاً إلى اللوحة السريرية للعصاب الوسواسي. فإذا غالباً ما فُوجئت بهز الرأس بشكل متقطع فاعلم أن ذلك تحذير وضعي صادر عن اللاشعور. لقد علقت في نقاش عقيم. إن موافقتك الحركية هي تملص منمط.

الصورة الذاتية أو الصورة العامة؟

إلى أيّ جهة يميل رأسك؟ إذ أنه يميل على غفلة منك. وميلانه أبداً إلى الجهة نفسها. كلما وجدت نفسك في مواجهة مع الآخرين تستيقظ إحدى صورتيك (الصورة العامة أو الصورة الذاتية) فترجّح كفة الميزان إلى الجهة الصحيحة.

تتكون الصورة العامة انطلاقاً من كيان أو وظيفة أو شهرة مكتسبة. وهذه الصورة العامة هي رأسمال ضروري جداً في مجالات نشاط متعددة، ومن النادر أن تتطابق مع الصورة الذاتية. إن الصورة العامة هي أشد ما يمكن مثالية، وأبعد ما يمكن عن الصورة الواقعية، صورة الذات. ولا تنسَ بتاتاً أن الصورة العامة تتكون في نظرة الآخر.

أما الصورة الذاتية فهي تنبهية باطنية (يُتنبه لها من الداخل) لأنا مثالية في عمر مثالي لا علاقة له بالعمر الحقيقي. فبإمكان المرء أن يكون متقدماً جداً في السن ولديه انطباع أن هذا الجسد الذي شاخ تسكنه ذهنية رجل شاب. مما لا ريب فيه أن هذا الانطباع يتلاشى عندما ينظر المرء إلى نفسه في المرآة. إن الأنا المثالية صورة ذاتية مجردة من جميع عقدها أو اضطراباتها أو معوقاتها. إنها نوع من البطل المتفوق الاستبطاني واللا زمني.

يدل ميلان الرأس دلالة أكيدة على طريقة ظهور الفرد بهذه الصورة المزدوجة. يتحكم المخ الإدراكي (الأيسر) بميلان الرأس إلى جهة اليمين، وهو ينضم إلى الصورة العامة إذ أنها تشير إلى فرد يركز جهده في الانطباع الذي يعطيه للآخرين على حساب تعبير الذات. سيكون أقل صدقاً، متمثلاً بالصورة التي أعيد بناؤها، لا بل المزيفة التي يريد توصيلها.

ويتحكم المخ الوجداني (الأيمن) بميلان الرأس إلى جهة اليسار، وهو يترجم الانفعال أو الحاجة إلى صدق الصورة الذاتية القائمة على الاستبطان، وهو على كل حال ليس سوى إحدى الأرضيات المفضلة لنمو الشخصية.

دوران الرأس

يعتبر دوران الرأس الجانبي مع المحافظة على النظر في المحور لازمة حركية ثابتة. وهو معيار تدبير المناخ العقلي على غرار مصالبة الذراعين. يشير أيضاً هذا الارتكاس الحركي الخاص إلى موقفين ارتكاسيين متمايزين، وهما عدم الثقة أو التحدي، بالإضافة إلى بروفلين، هما بروفيل الفائز الافتراضي أو بروفيل المُتحدّ.

ينقل *دوران الرأس إلى الشمال* الرؤية بالعينين إلى العين اليمنى. وترتبط هذه الأخيرة بالمخ الأيسر أو بالمخ الإدراكي. وهو علامة المُتحدِ. يماثل هذا الدوران عدم الثقة أو الهروب الزائف

«اتبعني، أهرب منك». يهرب المرء دائماً من جهة اليسار.

وينقل *دوران الرأس إلى اليمين* الرؤية بالعينين إلى العين اليسرى المرتبطة بالمخ الأيمن أو المخ الوجداني. ويكتشف الفائز الافتراضي بهذه الطريقة. إن دوران الرأس إلى اليمين هو ارتكاس التحدي الذي يشير بشكل مفارق إلى مرونة علائقية حقيقية.

بعض الحركات التنبؤية

يضع محاورك وهو جالس ذراعه أفقياً (اليسرى أو اليمنى) بشكل ثابت على جمجمته.

إن هذه الوضعية المثيرة للفضول هي ابتعاث لحركة حماية الطفل الذي تعرض للضرب.

يحك محاورك رأسه بقلم أو بمسطرة أو بغرض ما يجده بين يديه.

يرمز هذا الغرض إلى سلاح يتمنى أن يقتلك به.

هي تتكلم وتلتفت باتجاهك بصورة منتظمة.

يُخيل أنها تريد أن تعضك. من الواضح أنها لم تنجذب إلى سحرك اللاتيني.

المؤخرة جالسة على كرسيين

تتيح حركات الرأس قياس بروفيل الفرد الرافض أو بروفيل الفرد الإصلاحي. لقد راقبت العديد من المناقشات السياسية فلم تقبل هذه القاعدة أي استثناء. فالأيدي المتحركة تقدمية وإصلاحية، أما الرؤوس المتحركة فرافضة ورجعية. يتوزع بعض الخطباء الشعبيين بين هذين الموقفين، يتحرك الرأس واليدان بشكل دوري فيشابهون بروفيل «المؤخرة الجالسة على كرسيين»، خصوصاً إذا جاهروا بتمسكهم بتقدم الضمائر. يشير بروفيل «المؤخرة الجالسة على كرسيين» إلى فرد متردد في اتخاذ قراراته ومواقفه محاولاً إقناع نفسه بعكس ذلك، كسكرتير جمعية الحي الذي يظن نفسه نائباً في البرلمان، وكالحارس الشخصي الذي يظن نفسه ستيف ريفز في إنتاج جديد لفيلم «هرقل»، وكالعضو النقابي الذي لا يسيطر على صورته العامة، وكالكاتب المبتدئ الجالس في معرض للكتاب في أحد الأقاليم، الجالس بشكل موارب على كرسي بلاستكية وهو يراقب الحشد، ويتعطش إلى قراء معجبين بكتاباته المتعثرة. تتأرجح قلوبهم بين الرأس واليدين المتحركتين فينحو التردد نحوهم. تُرى هل سيكونون من الرافضين أم من أنصار تقدم الضمائر؟

الوجه
(موضع إثبات الذات)

إذا كانت العين هي مرآة النفس فالوجه هو مرآة أفكارنا. إنه التوليف المتحرك للمشاعر التي تبعث فينا الحياة. الوجه نجم بين النجوم، وهو بطاقة التعريف التي نلحظها بدايةً عند الفرد. ومما يؤسف له أن إيماءته ليست سكونية، وأن التعابير التي يظهرها ليست دائماً في صالحه. إنه بحسب التعبير الشائع جميل من الخارج وقبيح من الباطن، والعكس بالعكس. إنه شاهد على سعاداتنا اللحظية، والأفكار والمشاعر التي نحس بها تحت القناع الذي نخفي وراءه أفعالنا السخية أو أفعالنا الأنانية أو أعمالنا الخبيثة. من الصعب أن نتخيل أن الحياة يمكن أن تدب في الوجه على غفلة من الشعور، وأن يظهر تكشيراته دون أن تستطيع الإرادة الواعية الحيلولة دون ذلك. ومع ذلك فالوجه هو بلا ريب الموضع التشريحي الوحيد من جسدك الذي يصعب إخفاؤه إلا إذا أخفيته على سبيل المثال بصورة تامة تحت النقاب. وهو أيضاً الجزء الأكثر تعرضاً للتشنجات. يجمد كل جزء من أجزاء الوجه في سلسلة من التعابير المبرمجة مسبقاً، وهذه التعابير مُلوثة للمظهر العام للوجه. ولا يوجد حتى اليوم وسيلة طبيعية أو اصطناعية لتحويلها. وعلى الرغم من وجود الجراحة التجميلية التي تُحّسن مرونة الجلد تحسيناً سطحياً، إلا أنها تزيد من جموده في برمجته الإيمائية. إن القناع الاجتماعي هو الموضع التشريحي الأشد تعبيراً في جسد الإنسان، وإن لا تعبيرية القناع هي بلا منازع الصفة الواضحة الجليّة التي يمكن أن نلحظها عند الأفراد الذين يتعرضون لأزمة.

من الممكن تحديد حالة اكتئابية كامنة (*تعلمنا الدراسة السريرية أنها في أغلب الأحيان تظهر على المستوى التشريحي النفسي أكثر ما تظهر على المستوى السلوكي*) عن طريق تشخيص لغة إيمائية فقيرة. يجب أن يعبر الوجه بحرية تامة وبطرق مختلفة عن المشاعر التي تدب في الحياة النفسية للفرد. ولا يستطيع أن يأذن لنفسه بذلك إذا لم يعِ الفرد القناع الحديدي الذي يحبس تعبيريته بصورة دائمة. فالوجه إذ يسجنه الخوف من ترجمة مشاعره يعتريه الذبول وتحفره التجاعيد ويتراخى من فقد المرونة الطبيعية فيشيخ لأن

المشاعر الحلوة أو المرة تنطبع على صفحة الوجه مع مرور الزمن. بيد أنه على الرغم من أن قسمات الوجه التجميلية تتدهور فإن غنى الإيماءات ما زالت قادرة على إخفاء الجمال الذي سرقه الزمن منها.

يستطيع الوجه التعبير عن تنوع غير محدود من المشاعر، بيد أن هناك بعض تعابير الوجه التي يصعب محاكاتها لأنها تتأتى عن عاطفتين متناقضتين أو مكملتين لبعضهما البعض. فالعضلات المنشودة التي تبرز هذه العواطف المرتبطة ببعضها تلعب دوراً دقيقاً يصعب علينا محاكاته كما نريد إن لم يكن مستحيلاً. وعلى هذا المستوى نكتشف ممثلو السينما الكبار، وكذلك الأفراد المعنيين بصورتهم المهنية. راجع نصيحة المعالج النفسي في نهاية هذا الجزء إذا كان وجهك هو من همومك التجميلية.

الوجه الذي خلا من العيوب

إن جميع الفتيات الجميلات محظوظات بامتلاكهن وجهاً جميلاً، إن لم يكن يمتلكن جسداً ذا مقاييس لا عيب فيها. إن الجمال التجميلي للوجه مصعد اجتماعي فوق العادة لكل اللواتي يعرفن على أي من الأزرار ينبغي الضغط من أجل استدعاء غرفة المصعد. ولم يحن بعد زمن كشف النقاب عن سر المشاركات الجينية التي تتحكم بالخيارات المورفولوجية. يا له من ظلم لجميع اللواتي يجب عليهن الاعتماد على ذكائهن لكي يتكرم المصعد الاجتماعي بالتوقف أمامهن، وذلك لعدم امتلاكهن لوجه مشرق أو لشكل خارجي لا تشوبه شائبة. وأيّ سعادة هي يا ترى إذا كانت جميع بنات حواء مشرقات من فرط جمالهن!

يصبح الجمال الموهوب للجميع دون أي تمييز للعرق أو الدين أو الثقافة شيئاً اعتيادياً كحقول الهندباء البرية أو كأزهار اللؤلؤ عند قدوم الربيع. ولا تعود هناك حاجة إلى عصابة للرأس أو إلى حجاب لإخفاء الشعر الأجعد، أو حاجة إلى الجدائل الصغيرة من أجل ترويض الشعر الأشعث، أو حاجة إلى الإسراع إلى الحلاق للحصول على تسريحة شعر تحد من عيوب الوجه، أو حاجة إلى تمويه الخصيتين للظهور بمظهر حسناوات الليل في النوادي الليلية الفخمة.

والرجال في كل ذلك؟ جميلون مثل Roch Voisine، أو شهوانيون مثل Chippendales، أو ذوو أجسام منحوتة مثل اليافعين الذين يرتادون صالات الألعاب الرياضية، أو ذوو شعر غزير مثل شعر شمشون، أو حليقو الرأس مثل Yul Brynner. يا له من حلم!

على أن جمال الوجه يصاب بالجمود ويذبل ويشيخ عموماً على نحو سيئ. والمرآة التي لا تخطئ ترجع لك صورة الحاضر الذي تم تخطيه. إن الوجه الذي يذوب إعجاباً بصورته هو وجه بلا مستقبل. وإن ما ينقص جماله الأصيل هو إسهام التعابير التي تقدم له نصيبه الحقيقي من الغواية. تشكل حركة الحاجبين والشفتين والأنف والتجاعيد التعبيرية للجبين المواصفات المورفولوجية الأربعة لشهوانية الوجه.

غواية أم جاذبية؟

إذا أنت لا تمتلكين الوجه الذي كنت تحلمين به، تستطيعين متى شئت أن تستنجدي بالجراح التجميلي لكي يدبر لك ذلك. ولكنك لن تحصلي إلا على حاوٍ من غير مُحتوَى، لأن ما يصنع جمال وجهك هي تعابيره التي لا تستطيع الكاميرا التقاطها إلا على نحو ناقص. قد يكون المرء جميلاً في الصورة وبشعاً في الحقيقة أو العكس بالعكس. كم من امرأة جميلة في الصورة تبيّن أنها أقل من عادية على الطبيعة؟ إن بعض مقدمات البرامج الرائعات بكل معنى الكلمة هن ضعيفات الجاذبية بعيداً عن الكاميرا. لن أذكر أسماء احتراماً لهؤلاء المحترفات الضامنات لنوعية برامجهن التلفزيونية. أما فيما يخص مقدمي البرامج فأذكر Laurent Ruquier الذي يظهر بشعاً على الشاشة نسبياً، وهو أكثر جاذبية بكثير في الواقع. ويبدو Cauet كصبي قصاب في نظر Guy Carlier، ومما يؤسف له أننا لا نستطيع أن نحصل على لقطات كبيرة لعينيه التي تكذب تماماً صلابة الشخصية. إن Cauet حنون (رخيص) مثل كوارع العجل. و Laurent Cabrol أجمل في الواقع منه خلف الكاميرا. لن أذكر أولئك الذين خلعت عليهم على العكس الشاشة الصغيرة المزايا باستثنائي أنا، إذ أنني للأسف أكثر جاذبية بكثير في التلفزيون من الحياة اليومية!

هل ينبغي للمرء أن يكون صورة عن آلان ديلون لكي يؤكد ذاته؟ بالتأكيد لا. ينبغي خصوصاً أن نقبل بأنفسنا على علاتها والعمل على تقويم بعض العيوب المورفولوجية إذا شعرنا بحاجة ملحة إلى ذلك. إن تقصير الأنف أو تقويمه أقل تكلفة بكثير من علاج نفسي يستند على فقدان زائف للثقة. في مقدور غالبية النساء العاملات دفع تكلفة عملية تجميل الثديين أو الإليتين. والصورة الذاتية أساسية في تنظيم الشخصية وفي المقدرة على إثبات الذات، فإثبات الذات هو إثبات وجود.

نصيحة المعالج النفسي

تذكر دائماً على وجه الخصوص المواضع الأربعة المتحركة التي من شأنها تجميل وجهك، وهي الأنف والشفتين والحاجبان وتجاعيد الجبين التعبيرية. احتسب لحركاتها أو لسكناتها وتعلم كيفية تحريرها بالقيام بالتمارين التي تجدها في الأجزاء التي خصصتها لهذه المواضع التشريحية الأربعة. هل تعلم لماذا غالبية ممثلي الفكاهة والضحك ينتهون إلى احتراف العمل في السينما؟ لأنهم يضبطون جمال حركات الوجه في غياب الجمال التجميلي. أضف أن الوجه المتحرك هو وجه مغوٍ عندما لا يكون جذاباً. وماذا ستعلم أيضاً؟ أن الوجه الجذاب يشيخ ببشاعة بعكس الوجه المغوي الذي يجود مع تقدم العمر.

الصوت

(نبرة الصوت موضع الإقناع)

إن نبرة الصوت هي التي تنقل الإقناع فيما وراء تركيب الخطاب الدفاعي. وإن الانفعال الذي تنقله نبرة الصوت أشد وقعاً من الانفعال الذي تنقله الكلمات نفسها. «يتحقق ما أؤمن به إذا حملت نبرة صوتي إيماني إلى صميم المخ الوجداني للآخر». ولكن كيف التوصل إلى الإيمان بذلك عندما يدعوك موكب الأفكار المشوشة إلى أن تبقى واقعياً ومتشائماً لئلا تقع من عليائك في حال.... لن يعلمك أحد استخدام درجات صوتك. إن النبرة الرتيبة هي القاعدة في المجتمع. وتعتبر النبرة المصطنعة من ابتكار ممثل رديء يرتدي بدلة زرقاء.

هل تحس نفسك قادراً على اجتياز حاجز يبلغ طوله مترين؟ نعم! يستطيع غالبية الناس المتمتعين بصحة جيدة اجتياز هذه المسافة. وإذا كان هذان المتران بين جرفين صخريين شديدي الانحدار فهل تحس أنك مازلت قادراً على اجتياز هذه المسافة القصيرة؟ كلا؟ لماذا؟ لا يوجد مع ذلك سنتيمتراً واحداً زيادة.

ولكن الخوف من السقوط عن علو عشرة أمتار قد غير المعطيات، أليس كذلك؟ فالانفعال المتولد هو عقبة لم يكن لها وجود على الأرض المستوية. تصور أن اجتياز هذه المسافة

على أرض مستوية هو قناعة نظرية، تركيب دفاعي وُضَع تحت جناح العقل الواعي. من جهة أخرى، تتوافق المسافة نفسها بين جرفين صخريين مع القناعة التي أضفي عليها الانفعال، تلك التي تحمل نبرة الصوت. ليست المعركة هي نفسها قط.

يستطيع المرء أحياناً إقناع محاوره لأن نبرة اليأس تُسقط جميع حواجزه الدفاعية. ويصطدم المرء أحياناً أخرى بجدار عندما ينقل الصوت نبرة الأمل. غالباً ما يكون الوقود الحقيقي للإقناع هو وقود الفرصة الأخيرة. ليست نبرة الصوت مقنعة قط بما فيه الكفاية إلا في فترة الأزمات.

ولكن هناك وسائل أخرى لتغيير نبرة الصوت وجعلها أكثر قدرة على التأثير. وما ينطبق على الصوت ينطبق أيضاً على النظرة والابتسامة والحركات التي تغير المظهر الفيزيائي أو طلة الشخص فتقوي من مقدرته على التواصل ومن قوته الإغرائية. سأعالج في كتابي المقبل الطريقة التشريحية النفسية لنمو الشخصية إذا وافق ناشري على ذلك.

إن الجسد واجهة من المزايا والعيوب والاستعدادات المختلفة والمتنوعة، وقلة قليلة منا تجني منها منفعة شرعية. تقع تبعة هذه الغلطة على لا شعور الجسد وفرط شعور العقل الخاضع للتحليل والتشريح والظروف والتعذيب وعلم النفس المبالغ فيه. فالجسد يعتبر في نظره كبديل وليس كمنتخَب بصفة كاملة. يمر طريق التوازن النفسي الذي تصبو إليه باندماج ترسيمة الجسد في أرضية الشعور. فامنح ذهنك جسداً!

الخاتمـــة

عندما نتكلم عن أحدهم بضمير الغائب فهذا
يعني أنه ليس موجوداً

Amélie Nothomb, Antéchrista

إن مراقبة الحركات أو الخصائص المورفولوجية القابلة للتبدل هو اختصاص لم تضبط قواعده بعد. فهو ليس اختصاصاً في الإتنولوجيا أو اختصاصاً يدرس للأخصائيين بالجنس البشري. وكأن المرئي قد مُحي لصالح اللا مرئي. لقد تقلصت الحياة النفسية إلى مظاهرها السلوكية أو النفسية الذاتية. ويغيب عموماً الجسد الموضوعي عن اللعبة بامتياز. تعتبر رسمة الشفتين مكسباً مورفولوجياً مبرمجاً بصورة مسبقة وليس له علاقة سببية مع التطور النفسي للفرد. وتعتبر دراسة الخصائص المتطورة للمورفولوجيا الإنسانية استبصاراً. هنا نهاية الخط، ينزل جميع الركاب. أعتقد أن نجاح مؤلفات ديزموند موريس ونجاح مؤلفاتي وأعمال بول إيكمان في الولايات المتحدة (لا يتسع المجال هنا لذكر جميع الأسماء) تبرهن على أنه ثمة ميدان معرفي ما زال مجهولاً ويستحق أن يستثمر فيما يتعدى المنشورات الموجهة لجمهور عريض.

ما سبب غياب الفضول عند السواد الأعظم من الناس؟ إن حالة بعض مجالات المعرفة كحالة الواقيات الذكرية. فوزارة الصحة تنشر الدعايات للوقاية من الأخطار المتعلقة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس، ولكن الواقيات الذكرية باهظة الثمن بالنسبة للمراهقين الذين هم أكثر المستهلكين لها. ولولا جهد كريستوف دو شافان الجهيد، وهو منشط برامج تلفزيونية، لما بيع الحاجز الذكري في الصيدلية بسعر ٠.٢٠ سنتيم. إنه يستحق التصفيق! والدولة كالأكاديمية لا تختلف عنها في شيء. إن أرباح الدولة أهم من الصحة العامة. والعلماء لم يحبوا قط القارات العذراء، فهم يؤثرون الكلام عما يعرفونه ولا يفضلون التحدث عما يجهلونه.

يستحق جسدك، هذا الشيء المتحرك، أفضل من «إنه جميل، بشع، سمين، نحيف، طويل، قصير». إنه يستحق كلمة «أنت» تقال له بحب لأنه يشتمل على شيء أفضل من عشرات الكيلوغرامات من اللحم أو من العظام التي هي قوام بنيانك.

ليس جسدك واجهة لزهوك فحسب، بل هو أيضاً وخصوصاً محراب نفسك.

جوزيف ميسنجر

ببليوغرافيا
Réferences Bibliographiques

«*Extrême urgence*» Michael Crichton (Robert Laffont)
«*Le Cœur des autres*» Jean Didier Vincent (Plon)
«*Les Cosmonaute de l'inconscient*» Adam Smith (Robert Laffont)
«Ces gestes qui vous séduisent» du même auteur (First)
«*The Language of Gestures*» Crichley (Arnold London)
«*The Expression of the Emotions in Man and Animals*» C. Darwin (Joh, Murray London)
«*Love Signals*» by DB Givens (Crown - New-York)
«*The Silent Language*» E.T. Hall (Doubleday - New-York)
«*Body Language*» A. Pease (Sheldon Press - London)
«*Origins, Usage and Coding of Non Verbal Behavior*» Paul Ekman (Etude du centre d'enquêtes sociales de Bueno aires - Argentine)
«*Human Sexual Response*» W. Masters and H. and V E. Johnson (Churchill- London)
«*La Magie du corps*» Desmond Morris (Grasset)
«*How to Read the Language of the Face*» M.E. Mitchell (Mac Milan New-York)
«*L'Intelligence émotionnelle*» D. Goleman (Robert Laffont)
«*L'Inhibition de l'action*» H. Laborit (Masson)
«*La clef des gestes*» D. Morris (Grasset)
«*Le Singe nu*» D. Morris (Grasset)
«*Hypnose et suggestion*» Léon Chertok (PUF)
«*Qu'est ce que la suggestologie?*» Jean Lerède (Privat)
«*Les Taureaux de l'aurore*» Jean Lerède (de Mortagne)
«*L'Ambiguité humaine*» Maurice Auroux (Buchet/Chastel)
«*Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien . . .*» A. et B. Pease (First)
«*Pourquoi les hommes mentent et les femmes pleurent*» A. et B. Pease (First)
«*La persuasion clandestine*» Vance Packard (Calmann-Levy)
«Le Pourquoi du comment» Daniel Lacote (Albin Michel)
«*Alors survient la maladie*» SIRIM (Editions Empirika)
«*Le cœur de l'homme*» Erich Fromm (Payot)
«*L'estime de soi*» de Christophe André (Odile Jacob)
«*Vivre heureux - Psychologie du bonheur*» Christophe André (Odile Jacob)
«*Globalia*» J.C. RUFFIN - Gallimard
«*Influence et manipulation*» Robert Cialdini (First)
«*Délits d'initiés*» Guy Birnbaum (Stock)
«*Un Merveilleux Malheur*» Boris cyrulnik (Odile Jacob)
«*Guérir*» David Servan schreiber (Robert Laffont)
«*L'Homme à la découverte de son âme*» Carl G. Jung (Payot)
«*Le Langage et la pensée*» Chomsky (Payot)

Du même auterur, aux editions first

Les Étonnants Pouvoirs de l'énergie positive (1993)
Ces Gestes qui vous trahissent (Ire édition - 1994)
Les Gestes de la séduction (avec Paul Wermus - 1995)
Talents cachés (avec Catherine Grain - 1997)
Les Gestes de la vie professionnelle (1997)
Etes-vous faits l'un pour l'autre? (avec Caroline Messinger - 1999)
Ces Gestes qui vous trahissent (2e édition actualisée et augmentée - 1999)
Ces Gestes qui vous trahissent (3e édition actualisée et augmentée - 2001)
Le Sens caché des gestes (2002)
Les Gestes qui manipulent, les mots qui influencent (2003)
Ces Gestes qui vous séduisent (2004)
Les Gestes du succès, les mots de la réussite (2004)
Le Langage psy du corps (2004).

الفهرس

الجذع

الفردوس الأرضي أو جحيم الجنس

الساقان

من الرأس إلى العنق

من منشورات دار علاء الدين

- الطريق إلى القيادة وتنمية الشخصية
ج. كورتوا
- التخطيط اللغوي العصبي NLP
جوزيف أوكانور
- دغدغة في البطن
فولفغانغ بلوم
- الأرذال كيف تضع حداً للناس الذين يؤذونك دون أن تصبح واحداً منهم
جيه كارتر
- الشذوذ الجنسي أسبابه أمراضه أشهر الجرائم الجنسية
خليل كنش البدوي
- التحليل النفسي لقوة الاستدلال تخيل الأحداث قبل وقوعها
سمير عبده
- تعلم كيف تمارس التحليل النفسي
سمير عبده
- تعلم كيف تمارس علم النفس
سمير عبده
- وجوه مرضية تحليل مائة حالة نفسية
سمير عبده
- من أسرار العقل الاستبصار التجارب خارج الجسد الأشباح الضاجة
غدويس و غروست
- لغة الجسد
غدويس وغروست
- الأخلاق وقوانينها في الكون الثنوي
فلاديمير جيكارنتسف
- البنية الثنوية للكون وقوانينه
فلاديمير جيكارنتسف
- الحب في ازدواجية الكون
فلاديمير جيكارنتسف
- أبعاد الحياة ما بين التأمل والتركيز
فلاديمير جيكارنتسف
- الخير والشر لعبة الثنوية دراسة القوى الداخلية في الذات
فلاديمير جيكارنتسف
- نظرة في أعماق النفس دراسة القوى الداخلية في الذات
فلاديمير جيكارنتسف
- [illegible] التعامل والأخلاق للقرن الحادي والعشرين
جون باينس
- الكرب أو الشدة النفسية
كلاوس شويخ، غيرت شراينكه
- ما يريد مرضك أن يخبرك به
كورت تيبرفاين
- التحرش الأخلاقي العنف اليومي الفاسد
ماري-فرانس هيريجويان
- من ما وراء الحس الميتافيزيقي إلى العوالم الأخرى
ن ف فيبرينتسوف
- موسوعة الصحة والباراسيكولوجيا
يوري إيفانوف
- الاكتئاب أعراضه أسبابه تشخيصه الخلاص منه
ليز ماكلبرن